



幼児食こんだて表

社会福祉法人 輝 咲 保 育 園

令和4年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1金	ゆかりごはん(強化米) 元気バーハンバーグ オーロラソースサラダ 春雨スープ パン	胚芽クラッカー ブルーベリー マフィン ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 豚薄切り肉	精白米 春雨	玉ねぎ、プロッコリー、トマト、干しいたけ、人参、白菜、パイン	16土	ハヤシライス キャベツのツナあえ わかめスープ バナナ	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト、GP、キャベツ、みつば、バナナ
2土	タコライス マッシュポテト(青のり) わかめスープ バナナ	ウエハース はちや棒 りんご ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、みつば、バナナ	19火	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ ネーブル	りんご ひじきおにぎり お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 干しいたけ 油揚げ	◎ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、干しいたけ、ネーブル
4月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 すまし汁 りんご	クラッカー くずもち お茶	豚ひき肉 ひきわり納豆 鶏もも肉 干しいたけ ●竹小町	精白米	人参 ニラ とうがんとしめじ りんご	20水	ブルコギ丼 きゅうりとみかんの甘酢 赤魚のみそ汁 スイカ	チーズ 蒸し芋 乳飲料	牛肉 赤魚	精白米	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、みかん缶、とうがんと、スイカ
5火	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 パン	りんご レモンラスク ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町 しらす干しわかめ もずく	精白米	人参 小松菜 きゅうり えのきたけ パイン	21木	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き 八宝菜 みそ汁 メロン	バナナ 揚げパン ミルク	鮭 豚もも肉 わかめ	◎ロールパン	白菜 たけのこ 生しいたけ 大根 メロン
6水	弁当会	チーズ パン ヤクルト				22金	ジャージャーうどん ささみフライ すまし汁 ヨーグルトサラダ	せんべい みそおにぎり お茶	豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ★Pヨーグルト	▲茹うどん	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、とうがんと、バナナ、みかん缶
7木	★たなばた給食★ 七夕そうめん 鶏のからあげ とうもろこし スイカ	バナナ お星さまクッキー 七夕ゼリー	●ハム(卵不使用) わかめ 鶏もも肉	▲そうめん	人参、角オクラ、トマト、とうもろこし、スイカ	23土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー パンキンサラダ そうめん汁 バナナ	ウエハース せんべい りんご ミルク	◎鮭フレーク ●ウイナ	◎精白米 ▲そうめん	レタス ねぎ かぼちゃ バナナ
8金	夏野菜カレー カリカリきゅうり わかめスープ 桃缶	せんべい アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、みつば、桃缶	25月	へちまどんぶり 春雨サラダ 豚汁 スイカ	ビスケット ヒラヤーチー ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 豚肉 刻み昆布	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、キャベツ、人参、きゅうり、Hコーン缶、とうがんと、干しいたけ、スイカ
9土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ コーンスープ バナナ	ウエハース どら焼き ミルク	豚薄切り肉	精白米	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ	26火	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ ゴーヤーチャンプルー スライストマト みそ汁 りんご	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●卵 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	にがり、人参、もやし、玉ねぎ、トマト、りんご
11月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 こんにやくのソテー ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 桃缶	ビスケット 芋天ぷら お茶	豚薄切り肉 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、糸こんにやく、人参、Hコーン缶、小松菜、プロッコリー、へちま、桃缶	27水	キーマカレー モーウイ 鶏肉とほうれん草のスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ ケーキ ミルク	豚ひき肉 豚肉 ★Pヨーグルト ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さいいんげん、ホールトマト缶、赤うり、ほうれん草、えのきたけ、バナナ
12火	沖縄そば モーウイ ゴマじゃがりんご	ネーブル カレーおにぎり お茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば じゃが芋	ほうれん草、赤うり、りんご	28木	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ そうめん汁 パイン	バナナ 大学芋 お茶	鮭 鶏ひき肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	精白米 くずきり ▲そうめん	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、パイン
13水	わかめごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 豚汁 ネーブル	チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	わかめご飯の素、きびなご(2歳以下は白身魚)、鶏ひき肉、豚肉	精白米 ごま	切干大根、人参、かぼちゃ、しめじ、ニラ、ごぼう、大根、干しいたけ、ネーブル	29金	春雨のあんかけどん ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 メロン	胚芽クラッカー しらすおにぎり お茶	豚ひき肉 もずく(塩抜き) ごこし豆腐	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ブロッコリー(冷)メロン
14木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 春雨サラダ コーンスープ スイカ	バナナ 黒糖アガラサー ミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、もやし、きゅうり、人参、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、スイカ	30土	焼きそば マヨカレーポテト コーンスープ バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそば めん じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ
15金	フーチバージュシー さばの塩焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 りんご	胚芽クラッカー ゴマクッキー ミルク	豚肉 さば もずく ゆし豆腐	精白米	干しいたけ 人参 よもぎ きゅうり りんご						

- ★ 食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
- ★ 幼児食移行期(1～1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 仕入れの関係上、一部の食品が変更となる場合があります。