



幼児食こんだて

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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め スライストマト 果物	クラッカー	ちんびん ミルク	白身魚 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米	ほうれん草 キャベツ トマト へちま パイン	17水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 スライストマト 豚汁 果物	チーズ メロンパン風 トースト ミルク	牛肉 豚肉 ◇豆腐 干ひじき ●竹小町 (卵不使用)	精白米	玉ねぎ、人参 小松菜、トマト、 ごぼう、大根、 干しいたけ、パ イン	
2火	和風スパゲティ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	りんご	レタスと鮭の おにぎり ミルク	豚肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、 干しいたけ、し めじ、マッシュル ム缶、ピーマン、 人参、きゅうり、 カイワレ大根、 ネーブル	18木	へちまどんぶり サバのカレー揚げ マッシュポテト すまし汁 果物	バナナ ウエハース アイスクリーム	鶏ひき肉 さば(生)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 白菜、白菜、し めじ、りんご	
3水	弁当会	チーズ パン ヤクルト					19金	豚肉ビビンバ さつま芋のオレンジ煮 みそ汁 ヨーグルトサラダ	せんべい マドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜 き) ツナ缶 ◇絹ごし豆 腐 ★Pヨー グルト	精白米 さつま芋	Hコーン缶、小 松菜、もやし、 人参、オランダ ジュース100%、 りんご、桃缶	
4木	ごはん(強化米) 豚の角煮塩 さつま芋の塩バター煮 千切大根のナポリタン すまし汁 果物	バナナ ココア蒸しパン ミルク		豚三枚肉 ●ベーコン (卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 さつま芋	ほうれん草 切千大根 人参 生しいたけ ピーマン りんご	20土	ごぼうピラフ キャベツのツナあえ 鶏とわかめのスープ 果物	ウエハース せんべい りんご ミルク	●ベーコン (卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉 わかめ	精白米 ごま	ごぼう、人参、 玉ねぎ、ピーマ ン、キャベツ、 きゅうり、えの きたけ、バナナ	
5金	タコライス ポテトの甘辛揚げ 春雨スープ(魚) ヨーグルトサラダ	せんべい ゴマきなこトースト ミルク		豚ひき肉 白身魚 わかめ ★Pヨー グルト	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、 レタス、トマト、 白菜、バナナ、 パイン缶	22月	もずくどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) ゴマじゃが 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット ゴマ風味 焼き菓子 ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 赤魚(骨抜 き)	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤 ピーマン、Hコー ン缶、にがうり、 とうがん、りんご	
6土	きのこごはん きゅうりとささみの甘酢 ゆし豆腐 果物	ウエハース カステラ ミルク	◇油揚げ ツナ缶 鶏ささみ わかめ ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ えのきたけ 干しいたけ 人参 きゅうり バナナ	23火	青のりごはん 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め レバー汁 果物	チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	鮭 鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、玉ねぎ、ス イカ		
8月	麦ごはん(強化米) おさかなバーグ こんにゃくのソテー モーウイのかりかり漬け みそ汁 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 鶏ささみ	精白米	玉ねぎ、糸こんに ゃく、人参、H コーン缶、小松 菜、赤ウり、ほう れん草、えのき たけ、ネーブル	24水	ごはん(強化米) オクラ納豆 鶏肉の梅しそ焼き 人参シリシリ そうめん汁 果物	バナナ ケーキ ミルク	◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	オクラ、玉ねぎ、 練り梅、青しそ、 人参、玉ねぎ、 ニラ、ネーブル		
9火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切千大根のゴマ酢あえ コーンスープ 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米	人参、玉ねぎ、 生しいたけ、た けのこ(水煮)、 ニラ、切千大 根、きゅうり、ご ぼう、コーン缶、 白菜、りんご	25木	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	ネーブル 昆布おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム缶、ト マト、セリ、ピーマ ン、人参、きゅう り、小松菜、 えのきたけ、O コーン缶、ハセリ、 椎茸		
10水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのおかかあえ 果物	チーズ みそおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布	▲沖縄そば	ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり スイカ	26金	中華風おこわ 魚のから揚げ くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	胚芽クラッカー アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 赤魚(骨抜 き) わかめ ●竹小町 (卵不使用)	精白米 くずきり	たけのこ(水 煮)、干しいた け、きゅうり、ほう れん草、えの きたけ、りんご		
12金	カツカレー ひじきのフレンチあえ すまし汁 果物	胚芽クラッカー ジャムサンド ミルク	豚ヒレ肉 干ひじき ●ハム(卵 不使用)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、きゅう り、Hコーン缶、 白菜、しめじ、 パイン	27土	しょうゆラーメン かりかりきゅうり 果物	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 わかめ	◎中華めん	白菜、玉ねぎ、 もやし、人参、し めじ、きゅうり、 バナナ		
13土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉 ねぎ、人参、H コーン缶、ブ ロccoli、パナ ナ	29月	麦ごはん(強化米) 鶏のBBQソース 大根のきんぴら炒め ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物	クラッカー サーター アランダギー ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま	りんご、玉ね ぎ、大根、人 参、糸こんにゃ く、ニラ、ブロッ コリー(冷)、とう がん、えのき、 ネーブル		
15月	麦ごはん(強化米) 西京焼き 春雨の中華炒め きゅうりとみかんの甘酢 そうめん汁 果物	クラッカー はちみつマフィン ミルク	白身魚 豚もも肉	精白米 春雨 ▲そうめん	たけのこ(水 煮)、人参、キャ ベツ、干しいた け、小松菜、 きゅうり、みかん 缶、ネーブル	30火	ロールパン 元気バーハンバーグ オーロラソースサラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	りんご ツナマヨおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 豚薄切り肉 ★ヨーグル ト ツナ缶	◎ロールパ ン 春雨	玉ねぎ、ブロッ コリー(冷)、トマ ト、干しいたけ、 人参、白菜、パ ナナ、みかん缶		
16火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ 果物	りんご カレーおにぎり ミルク	鶏ささみ ●ハム(卵 不使用) ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	◎中華めん	干しいたけ、 キャベツ、きゅう り、トマト、ス イカ	31水	ジュシーごはん ささみの磯香り揚げ 白菜の塩昆布あえ ゆし豆腐 果物	チーズ コーンフレーク おこし ミルク	干ひじき 豚肉 鶏ささみ ◇ゆし豆腐	精白米 ごま	干しいたけ 人参 ニラ 白菜 塩昆布 スイカ		

★ 材料、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、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。