

# 幼児食こんだて表

※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(昼食)			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(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 木	ごはん(強化米) 魚のみじ焼き こんにやくのソテー きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	バナナ 黒ゴマポッキー ミルク	白身魚 豚肉 しらす干し わかめ 油揚げ わかめ	精白米 熱や力と なる	体の調子をよくなる 人参、系こんにやく、 人参、Hコーン缶、 ほうれん草、きゅう り、大根、ネーブル	16 金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ そうめん汁 果物	せんべい ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	精白米 くずきり ▲そうめん (乾)	人参、玉ねぎ、ニ ラ、きゅうり、カワ レ大根、りんご
2 金	チキンカレー 小松菜のゴマあえ わかめスープ パイン	せんべい 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参、玉ねぎ、GP、 ピーマン、Hコーン 缶、小松菜、人参、 みつば、パイン	17 土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー マヨカレーポテト 鶏肉汁 果物	ウエハース せんべい りんご ミルク	※鮭フレー ク ●ウイン ナー 鶏もも肉	精白米 じゃが芋(蒸 or茹)	レタス、大根、しめ じ、バナナ
3 土	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 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく(塩抜 き) ◇絹ごし豆 腐	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、干し しいたけ、ブロッコ リー、バナナ	20 火	ごはん(強化米) 鶏肉のみぞれ煮 八宝菜 赤魚のみそ汁 果物	ネーブル ピザトースト ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 赤魚(骨抜 き) ●ハム(卵 不使用)	精白米	大根、白菜、たけの こ、生しいたけ、とう がん、りんご
5 月	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 スライスマト みそ汁 果物	ビスケット ちんびん ミルク	豚薄切り肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、さやいん げん、トマト、へち ま、梨	21 水	豚肉のみそどんぶり さつま芋サラダ カリカリきゅうり みそ汁 果物	チーズ ゴマクッキー ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜 き) ◇絹ごし豆 腐	精白米 紅芋(なけ ればさつま 芋) さつま芋	赤ピーマン、チンゲ ン菜、玉ねぎ、りん ご、きゅうり、ネーブ ル
6 火	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め コーンスープ 果物	ネーブル レモンラスク ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米	えのきたけ、しめじ、 ほうれん草、キャベ ツ、人参、Hコーン 缶、Oコーン缶、白 菜、スイカ	22 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き オーロラソースサラダ 豆乳ツナチャウダー バナナのヨーグルト添え	バナナ いなり風 おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶(汁も 使用) ★Pヨーグ ルト	◎ロールパ ン(超熱) じゃが芋	ブロッコリー、トマ ト、玉ねぎ、人参、し めじ、Gコーン缶、H コーン缶、バナナ
7 水	<b>弁当会</b>					24 土	なすのミートスパゲティ ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 わかめ	▲スパゲ ティ	玉ねぎ、なす、人 参、しめじ、ブロッコ リー、みつば、パナ ナ
8 木	ごはん(強化米) 鮭のタルタル焼き キャベツのツナあえ ミネストローネ 果物	バナナ 大学芋 ミルク	鮭 ツナ缶 豚肉	精白米 ▲スパゲ ティ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、人 参、セロリ、カット トマト缶、りんご	26 月	青のりごはん 手羽先のてり煮 しゃきしゃき炒め カリカリきゅうり すまし汁 果物	クラッカー キャロットゼリー ビスケット ミルク	手羽先(50- 70g/本) 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米	系こんにやく、もやし、 ごぼう、人参、き ゅうり、とうがん、 パイン
9 金	青のりごはん レバーフライ 春雨の中華炒め マッシュポテト みそ汁 果物	胚芽クラッカー ココアケーキ ミルク	豚レバー ●卵 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 春雨 じゃが芋	たけのこ、人参、 キャベツ、しめじ、小 松菜、白菜、ネーブ ル	27 火	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	梨 ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 豚薄切り肉 ★Pヨーグ ルト ツナ缶	精白米 紅芋 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、りんご、 干しいたけ、人参、 白菜、バナナ、みか ん缶
10 土	へちまどんぶり カリカリきゅうり そうめん汁 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク 十五夜	鶏ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参、玉ねぎ、しめ じ、へちま、ニラ、 きゅうり、バナナ	28 水	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め スライスマト みそ汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) もずく(塩抜 き) 煮玉(小)	精白米 ごま	玉ねぎ、赤ピーマ ン、大根、人参、系 こんにやく、ニラ、ト マト、えのきたけ、 ネーブル
12 月	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー(茹) みそ汁 果物	クラッカー くずもち ミルク	さば(生) 鶏ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	とうがん、さやいん げん、ブロッコリー、 なす、ネーブル	29 木	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ゴマじゃが もずくの酢物 みそ汁 果物	バナナ サブレ ミルク	白身魚 もずく(塩抜 き) ◇豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピー マン、たけのこ、き ゅうり、とうがん、梨
13 火	ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 果物	梨 みそおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	◎中華めん (茹で) 精白米	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、きくら げ乾、Hコーン缶、 きゅうり、みかん缶、 バナナ	30 金	きのこごはん 白身魚の磯辺揚げ 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	せんべい パインケーキ ミルク	干ひじき ツナ缶 白身魚 ●竹小町 (卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 春雨	しめじ、えのきたけ、 干しいたけ、赤ピー マン、もやし、キャベ ツ、人参、りんご
14 水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ごまかぼちゃ みそ汁 果物	チーズ フライドポテト りんごジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 刻み昆布 豚3枚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、切干大根、 人参、系こんにやく、 かぼちゃ、ほうれん 草、えのきたけ、梨	15 木	ハヤシライス ひじきサラダ コーンスープ フルーツポンチ	バナナ 小倉ケーキ ミルク	鶏もも肉 干ひじき ツナ缶	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッ シユールム缶、トマ ト、GP、切干大根、 きゅうり、人参、H コーン缶、Oコーン 缶、キャベツ、みか ん缶、パイン缶

- ★ 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。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
- ★ 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。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

