

※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	水	チーズ パン 乳酸菌飲料				17	カレーパーティー	ネーブル ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、きゅうり、トマト、みつば、りんご	
2		ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 昆布イリチー カリカリきゅうり みそ汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 刻み昆布 豚三枚肉 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、赤ピーマン、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、大根、パイン	18	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、バナナ
3	金	タコライス ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	せんべい 鬼さん蒸しパン ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、人参、きゅうり、小松菜、えのきたけ、Hコーン缶、刻みパセリ、タンカン	20	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ とうがんのそぼろあん 白菜の塩昆布あえ そうめん汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	●竹小町 (卵不使用) 豚ひき肉 塩昆布	精白米 ごま油 ▲そうめん	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、白菜、カイワレ大根、いちご
4	土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のかかあえ みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 豆腐	精白米	人参、さやいんげん、ほうれん草、白菜、とうがん、バナナ	21	スパゲティミートソース 白身魚のマヨコーン焼 もやしのごまあえ 鶏と野菜のスープ 果物	ネーブル いなり風おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 白身魚 鶏もも肉 油揚げ	▲スパゲティ すりごま	人参、玉ねぎ、マズメ豆、トマト、セリ、ピーマン、しめじ、コーン缶、もやし、ほうれん草、レタス、えのきたけ、りんご
6	月	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー そうめん汁 果物	ビスケット 蒸し芋 ミルク	さば(生) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ ▲そうめん	ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、ブロッコリー、カイワレ大根、タンカン	22	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル ポテトスープ 果物	チーズ ケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油 すりごま じゃが芋	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、大根、きゅうり、えのきたけ、ほうれん草、タンカン
7	火	きつねうどん(油揚げ) 赤魚のから揚げ きゅうりとみかんの甘酢 果物	せんべい ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ わかめ 赤魚(骨抜き) ツナ缶	▲茹うどん	ほうれん草、人参、長ねぎ、干しいたけ、きゅうり、みかん缶、いちご	24	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのソーテー スライスマト すまし汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー 大学芋 ミルク	ひきわり 納豆 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、トマト、カイワレ大根、りんご
8	水	青のりごはん レバーフライ 白菜のツナ炒め マッシュポテト(乳) みそ汁(厚揚げ) 果物	チーズ ジャムサンド ミルク	レバー ●卵ツナ缶 厚揚げ	精白米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、とうがん、いちご	25	しょうゆラーメン きゅうりの中華風 果物	ウエハース スティックパン ミルク	豚肉 わかめ	◎中華めん ごま油	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ、きゅうり、バナナ
9	木	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	バナナ カレーおにぎり ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき 豆腐	▲沖縄そば (茹) 白ゴマ	ほうれん草、人参、タンカン	27	ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ さつま芋のオレンジ煮 くずりの甘酢あえ 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー はちみつマフィン ミルク	豚肉、厚揚げ、刻み昆布、わかめ、●ハム (卵不使用)、赤魚	精白米 さつま芋 くずきり	大根、しめじ、人参、オレンジジュース100%、キャベツ、とうがん、りんご
10	金	ごはん(強化米) 揚げだし豆腐 ひじきの煮物 きゅうりとしらすの甘酢 豚汁 果物	胚芽クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	豆腐、干ひじき、●竹小町 (卵不使用)、しらす干し、わかめ、豚肉	精白米 里芋(冷凍) 白ゴマ	大根、人参、ニラ、きゅうり、玉ねぎ、島人参(黄色)、干しいたけ、みかん	28	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	りんご ココアムース ビスケット ミルク	白身魚 わかめ ★ヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、バナナ、パイン缶
13	月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 肉じゃが もずくの酢物 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー サター アランダギー ミルク	ツナ缶 ひきわり 納豆 豚肉 もずく 油揚げ	精白米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、えのきたけ、りんご	14	豚肉ピピンパ 芋とひじきのサラダ 味中華スープ ヨーグルトサラダ	りんご チョコチップクッキー 中華スープ クッキー	豚薄切り肉 干ひじき 鶏ささみ ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ さつま芋 春雨 ごま油	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ、バナナ、みかん缶
15	水	ごはん(強化米) 鮭のバタームニエル 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 果物	チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鮭 ツナ缶 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 ▲マカロニ ごま	人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、Hコーン缶、大根、パイン	16	ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き 八宝菜 コーンスープ 果物	バナナ オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 ごま油	キャベツ、白菜、たけのこ、生しいたけ、Hコーン缶、Hコーン缶、ほうれん草、タンカン

### 乳幼児の誤嚥・窒息事故にご注意ください！

乳児は、つかめるものを何でも口に入れてしまいます。食べられるものと食べられないものの判断、ひと口の分量を覚えるなど・・・とても大切な摂食行動です。3歳前後の子ども、無意識のうちに手に持っているものを口に入れる行動を起こすことがあります。

節分の豆まきは日本の文化でもありますが、この時期は豆まき用大豆の誤嚥・窒息事故が毎年のように報告されています。水分が少なく油分の多い大豆(ナッツ類)は誤って気管内に入ると炎症を起こし肺炎の原因となります。もちろん、タイミングが悪ければ窒息につながり命にかかわることもあります。特に3歳未満では、親やお姉ちゃん、お兄ちゃんが食べた大豆(ナッツ類)が床に落ちてしまい、それを拾い食べることによって事故を起こすこともあるようです。ご家族みんなで気を付け、事故を予防できればと思います。

★ 仕入れ状況、行事、その他の都合により献立(使用食材)が変更となる事があります。  
★ 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食事内容を調整します。  
★ 食事で気になる点がございましたら、担任へお声掛け下さい。