



幼児食こんだて

社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

令和5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(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 | ごはん(強化米) さんまのかば焼き 切干大根のイリチー ほうれん草の白和え みそ汁もずく 果物 | チーズ 揚げパン ミルク | さんま開き 豚肉 干ひじき ◇豆腐 もずく(塩抜き) | 精白米 白ゴマ | 切干大根、かん びょう、人参、糸 こんにゃく、ほう れん草、人参、 えのきたけ、タン カン | 16 | 辛園・進級祝いカレー給食 ハンバーグカレー キャベツのツナあえ わかめスープ 果物 | バナナ プリンアラモード ミルク | 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ | 精白米 じゃが芋 白ゴマ | 人参、玉ねぎ、 ピーマン、玉ね ぎ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、 みつば、いちご | |
| 2 | ごはん(強化米) 厚揚げの中華煮 春雨サラダ 鶏肉汁 果物 | バナナ ゴマクッキー ミルク | 豚肉 ◇厚揚げ ●ハム(卵 不使用) 鶏もも肉 | 精白米 ごま油 春雨 白すりごま | 玉ねぎ、人参、 長ねぎ、ピーマ ン、干しいたけ、 キャベツ、人参、 きゅうり、Hコー ン缶、大根、干し いたけ、りんご | 17 | ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん 昆布イリチー スライストマト みそ汁(豆腐) 果物 | せんべい フライドポテト ミルク | 白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇豆腐 わかめ | 精白米 | 玉ねぎ、人参、 ピーマン、たけ のこ(水煮)、か んぴょう、糸こんに ゃく、トマト、え のきたけ、りんご | |
| 3 | ひなまつりランチ お祝い春ごはん 揚げ鶏の甘酢だれ ポテトサラダ 花麩のすまし フルーツ盛り合わせ | せんべい ひなあられ いちごのムース | 鶏ひき肉 鶏もも肉 ツナ缶 | 精白米 ごま 白ゴマ じゃが芋 ▲飾り麩 | 人参、Hコー ン缶、青しそ、き ゅうり、大根、みつ ば、パイン缶、み かん | 18 | | | | | | |
| 4 | ハヤシライス キャベツのツナあえ コーンスープ 果物 | ウエハース はちや棒 みかん 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、きゅう り、Hコーン缶、 Cコーン缶、パナ ナ、みかん | 20 | 麦ごはん(強化米) 鮭のオーロラソース焼き ツナじゃが きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁 果物 | ビスケット お麩ラスク (きなこ) ミルク | 鮭 ツナ缶 | 精白米 じゃが芋 ▲麩 | 玉ねぎ、人参、 ピーマン、きゅう り、みかん缶、と うがん、しめじ、 カイワレ大根、 ネーブル | |
| 6 | 麦ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃの煮物(減) きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物 | ビスケット アップルケーキ ミルク | さば(生) しらす干し わかめ | 精白米 白ゴマ ▲そうめん (乾) | かぼちゃ、しめ じ、ニラ、きゅう り、カイワレ大 根、いちご | 22 | ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物 | チーズ ケーキ ミルク | 牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 鶏もも肉 わかめ | 精白米 白ゴマ 白すりごま ◎シスコ ン 白すりごま 黒ゴマ | 玉ねぎ、ごぼう、 人参、糸こんに ゃく、干しいた け、ニラ、ブロッ コリー、大根、パ イン | |
| 7 | クファージュシー ちくわの磯辺揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物 | ネーブル メロンパン風 トースト ミルク | もずく(塩抜き) ツナ缶 ●竹小町 (卵不使用) ◇ゆし豆腐 | 精白米 すりごま | 人参、干しいた け、ニラ、白菜、 ほうれん草、赤 ピーマン、りんご | 23 | ソーキそば ほうれん草の白和え 果物 | チーズ わかめおにぎり ミルク | ソーキ(骨 付1kg約 800g) 6ひじき ◇豆腐 | ▲沖繩そば (茹) 白ゴマ | ほうれん草 人参 りんご 切干大根 人参 | |
| 8 | 弁当会 | | | | | | 24 | ごはん(強化米) サバのカレー揚げ 春雨の中華炒め さつま芋のオレンジ煮 ゆし豆腐 果物 | 胚芽クラッカー ヨーグルト ブレッド ミルク | さば(生) 豚もも肉 ◇ゆし豆腐 | 精白米 春雨 ごま油 さつま芋 | たけのこ(水 煮)、人参、キャ ベツ、干しいた け、チンゲン菜、 オレンジジュ ース、パイン |
| 9 | ナポリタン パンブキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物 | バナナ 蔗糖アラブ サー ミルク | ●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉 | ▲スパゲ ティ じゃが芋 白ゴマ | 玉ねぎ、人参、 セロリ、しめじ、 Hコーン缶、ピー マン、かぼちゃ、 キャベツ、えのき たけ、ネーブル | 25 | 鶏肉の照り焼き丼 白菜の塩昆布あえ 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 ごま ごま油 | 人参 さやいんげん 白菜 塩昆布 大根 バナナ | |
| 10 | 青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め さつま芋の塩バター煮 みそ汁(油揚げ) 果物 | 胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク | 豚レバー ●卵 鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ | 精白米 さつま芋 ごま | 糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、ブロッコ リー、小松菜、し めじ、みかん | 27 | 麦ごはん(強化米) 手羽先のから揚げ しゃきしゃき炒め ごまかぼちゃ そうめん汁 果物 | クラッカー マドレーヌ ミルク | 手羽先(50- 70g/本) 鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) | 精白米 白ゴマ ▲そうめん (乾) | 糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、かぼちゃ、大 根、ネーブル | |
| 11 | 鮭レタスごはん ポイルウィンナー カリカリきゅうり ミニうどん 果物 | ウエハース ぶどうパン ミルク | ※鮭フレ ーク ●ウィン ナー(縦切 り) 鶏もも肉 | 精白米 白ゴマ ごま油 白ゴマ ▲茹うどん | レタス、きゅうり、 ほうれん草、玉 ねぎ、人参、パ ナナ | 28 | もずくどんぶり ゴマじゃが 春雨スープ 果物 | りんご キャロットサンド ミルク | もずく(塩抜き) 豚ひき肉 豚薄切り肉 ツナ缶 | 精白米 じゃが芋 白すりごま 春雨 | ピーマン、赤 ピーマン、Hコー ン缶、ほうれん 草、人参、干しい たけ、パイン、人 参 | |
| 13 | 麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草炒め きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁(油揚げ) 果物 | クラッカー ホットケーキ ミルク | 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ | 精白米 白すりごま | 玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、ほう れん草、キャベ ツ、かぼちゃ、長 ねぎ、ネーブル | 29 | ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずくの中華スープ 果物 | チーズ サブレ ミルク | ◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 もずく(塩抜き) | 精白米 ごま油 白ゴマ ごま油 | 人参、玉ねぎ、 生しいたけ、た けのこ(水煮)、 ニラ、切干大 根、きゅうり、ご ぼう、とうがん、 小松菜、りんご | |
| 14 | お別れバイキング ロールパン ミートローフ 豆乳カレースープ(ベーコン) 果物 温サラダ | りんご おこわ風 おにぎり ミルク | 豚ひき肉 牛ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) 豚ひき肉 | ◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋 | 玉ねぎ、トマト、 赤ピーマン、ブ ロccoli、キャ ベツ、Hコー ン缶、人参、しめ じ、パイン | 30 | 進級準備 | | | | | |
| 15 | ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 果物 | チーズ 蒸し芋 ミルク | 鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵 不使用) わかめ | 精白米 ▲マカロニ | 人参、玉ねぎ、 ニラ、きゅうり、H コーン缶、とうが ん、えのきたけ、 りんご | 31 | 進級準備 | | | | | |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立・使用食材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。