



幼児食こんだて表



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		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土							17月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め みそ汁(厚揚げ) 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク	豚薄切り肉 豚もも肉 厚揚げ	精白米 春雨 ごま油	玉ねぎ、たけのこ、水煮、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、かぼちゃ、ニラ、ネーブル	
3月	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	ビスケット ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、トマト、みつば、ネーブル	18火	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き 白菜のツナ炒め 大根汁(豆腐) 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 白すりごま 黒ゴマ	たけのこ(水煮)、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、大根、りんご		
4火	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 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	ネーブル ジャムサンド ミルク	白身魚 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) 油揚げ	精白米 さつま芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、大根、りんご	19水	タコライス かみかみごぼう キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトサラダ	チーズ キャロットゼリー ビスケット ミルク 19日は食育の日	豚ひき肉 ●(ベーコン、卵不使用) ★Pヨーグルト	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ごぼう、キャベツ、Cコーン缶、赤ピーマン、刻みパセリ、バナナ、みかん缶		
5水	スパゲティミートソース マッシュポテト(乳) コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	チーズ いなり風おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豚肉 油揚げ	▲スパゲティ じゃが芋 むぎごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、コーン缶、キャベツ、きゅうり、白菜、ほうれん草、干しいたけ、パイン	20木	ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 果物	バナナ カレーおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ツナ缶	◎中華めん(茹で) ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、みかん缶、バナナ		
6木	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 もずくの酢物 みそ汁(厚揚げ) 果物	バナナ ちんびん ミルク	豚もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) もずく 油揚げ	精白米	赤ピーマン、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、ニラ、きゅうり、とうがらん、ネーブル	21金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ とうがらのそぼろあん もずくの酢物 すまし汁 果物	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	きびなご(1尾約10g) 白身魚 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米 白すりごま 白ゴマ	とうがらん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、白菜、えのきたけ、パイン		
7金	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 昆布イリチー きゅうりの中華風 果物	胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ 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 ごま	玉ねぎ、赤ピーマン、切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、白菜、パイン	22土	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 果物 ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	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、ほうれん草、パナナ		
8土	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 スティックパン 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	24月	麦ごはん(強化米) 魚のカレームニエル こんにゃくのソテー ポテトサラダ 果物	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、人参、きゅうり、白菜、りんご		
10月	麦ごはん(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	クラッカー 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、とうがらん、えのきたけ、りんご	25火	青のりごはん 炒り豆腐 白菜のごまあえ レバー汁 果物	りんご 大学芋 ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉	精白米 すりごま さつま芋 黒ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜、ほうれん草、大根、赤ピーマン、玉ねぎ、パイン		
11火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら 豆腐サラダ 果物	りんご みそおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐(湯通し) ツナ缶	▲沖縄そば 白菜 かぼちゃ きゅうり パイン	26水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳ツナチャウダー バナナのヨーグルト添え	チーズ ケーキ 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(超熟) じゃが芋	トマト、レタス、きゅうり、玉ねぎ、人参、しめじ、Cコーン缶、Hコーン缶、バナナ			
12水	納豆ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ きゅうりとみかんの甘酢 レタスのスープ 果物	チーズ レモンラスク ミルク	◇ひきわり納豆 白身魚 わかめ	精白米	人参、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、みかん缶、レタス、えのきたけ、Cコーン缶、刻みパセリ	27木	ごはん(強化米) もずくシュウマイ ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ 赤魚のみそ汁 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	豚ひき肉 もずく ●竹小町(卵不使用) わかめ ●ハム(卵不使用) 赤魚(塩抜き)	精白米 ごま油 くずきり(マロニー)	玉ねぎ、干しいたけ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうがらん、ネーブル		
13木	ゆかりごはん 元気レバーハンバーグ 切干大根のイリチー オーロラソースサラダ そうめん汁 果物	バナナ 黒糖アガササー ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ミンチ 豚肉	精白米 ▲そうめん 白ゴマ	玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、ブロッコリー、トマト、大根、ネーブル	28金	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ ごまかぼちゃ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ	人参 ほうれん草 かぼちゃ りんご		
14金	ごはん(強化米) 鶏の豆乳クリーム煮 春雨サラダ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨 ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー(冷)、もやし、きゅうり、大根、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。 ★「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、仕入れ、天候等の理由により変更となる場合があります。							
15土	もずくどんぶり きゅうりのゴマ酢あえ 鶏肉汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 白すりごま	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、とうがらん、干しいたけ、バナナ								

