



幼児食こんだて表



令和5年

社会福祉法人
輝咲保育園

※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月	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	あか 豚もも肉 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	きいろ 精白米 春雨 ごま油 白ゴマ	みどり 赤ピーマン、玉ねぎ、 たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、 しめじ、小松菜、きゅうり、みかん缶、 えのきたけ、りんご	19金	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) 果物	胚芽クラッカー ねぎじゃこ おにぎり ミルク 19日は食育の日	あか 鶏もも肉 ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用) しらす干し	きいろ ◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	みどり ブロッコリー、トマト、 玉ねぎ、人参、 しめじ、パイン
2火	こどもの日お祝い給食 チキンライス ハンバーグ グラッセ フライドポテト 果物 豚肉と白菜のスープ	ネーブル こいのぼり クッキー 乳飲料	あか 鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 玉ねぎ、人参、G P、ブロッコリー(冷)、 白菜、ほうれん草、 えのきたけ、パイン	20土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ コーンスープ 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	あか 豚薄切り肉	きいろ 精白米 白ゴマ	みどり 赤ピーマン、 チンゲン菜、玉ねぎ、 かぼちゃ、Hコーン缶、 Cコーン缶、 ほうれん草、バナナ
6土	五目うどん ゴマじゃが 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	あか 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用)	きいろ ▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	みどり 玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草(冷) 桃缶	22月	三色ごはん マカロニサラダ 豚汁 果物	クラッカー 蒸し芋 ミルク	あか 鶏ひき肉 豚ひき肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉	きいろ 精白米 ごま油 ▲マカロニ(春雨変更可) さつま芋	みどり 人参、ほうれん草、 きゅうり、Hコーン缶、 とうがん、 ごぼう、干しいたけ、 りんご
8月	キーマカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	クラッカー サブレ ミルク	あか 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	きいろ 精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	みどり 人参、玉ねぎ、 ピーマン、Hコーン缶、 ホールトマト缶、 きゅうり、トマト、 みつば、りんご	23火	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ ゴーヤチャンプルー 赤魚のみそ汁 バナナヨーグルト	りんご オートミール スナック ミルク	あか 鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 赤魚(骨抜き) ★Pヨーグルト	きいろ 精白米 白ゴマ	みどり にがり、人参、 もやし、玉ねぎ、 とうがん、バナナ
9火	ごはん(強化米) さんまのかば焼き 揚げゴーヤ 人参シリシリ そうめん汁 果物	りんご スイートポテト ミルク	あか さんま開き ツナ缶	きいろ 精白米 白ゴマ 黒ゴマ ▲そうめん	みどり にがり、人参、 玉ねぎ、ニラ、大根、 桃缶	24水	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 春雨の中華炒め ブロッコリーのごまマヨあえ そうめん汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	あか 豚薄切り肉 豚もも肉 煮干し(小ぶり)	きいろ 精白米 春雨 ごま油 白すりごま ▲そうめん	みどり 玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、たけのこ、 人参、キャベツ、 干しいたけ、 チンゲン菜、ブロッコリー、 大根、桃缶
10水	弁当会	チーズ パン 乳製品				25木	ジュシーごはん サバのカレー揚げ もやしのごまあえ ゆし豆腐 果物	バナナ メロンパン風 トースト ミルク	あか 干ひき肉 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐	きいろ 精白米 すりごま	みどり 干しいたけ、人参、 ニラ、もやし、 ほうれん草、赤ピーマン、 ネーブル
11木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのツナあえ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	あか 豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布	きいろ ▲沖縄そば(茹)	みどり キャベツ かぼちゃ りんご	26金	ごはん(強化米) おさかなバーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁(豆腐) 果物	せんべい ちんびん ミルク	あか 魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇豆腐	きいろ 精白米	みどり 玉ねぎ、赤ピーマン、 さやいんげん、 人参、玉ねぎ、 ニラ、きゅうり、 へちま、パイン
12金	ごはん(強化米) 麻婆なす(豆腐) きゅうりとささみの甘酢 すまし汁 ヨーグルトサラダ	せんべい アップルケーキ ミルク	あか ◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ★Pヨーグルト	きいろ 精白米 ごま油	みどり なす、人参、玉ねぎ、 ニラ、きゅうり、 もやし、白菜、えのきたけ、 パナナ、みかん缶	27土	タコライス 粉ふき芋 すまし汁(豆腐) 果物	ウエハース カステラ ミルク	あか 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 玉ねぎ 人参 レタス トマト バナナ
13土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー 温サラダ 豚汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	あか ▲鮭フレーク ●ウィンナー(スティス) 豚肉	きいろ 精白米 白ゴマ 黒ゴマ	みどり レタス、トマト、 ブロッコリー、大根、 玉ねぎ、人参、 干しいたけ、バナナ	29月	豚肉ピビンバ 芋スティック 中華スープ(ささみ) 果物	ビスケット ココア蒸しパン ミルク	あか 豚薄切り肉 鶏ささみ	きいろ 精白米 ごま油 白ゴマ さつま芋 春雨 ごま油	みどり Hコーン缶、 ほうれん草、 もやし、 人参、 オクラ、 長ねぎ、 干しいたけ、 ネーブル
15月	納豆ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが くずきりの甘酢あえ すまし汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	あか ◇ひきわり納豆、 豚肉、 わかめ、 竹小町、 ●ハム(卵不使用)、 もずく	きいろ 精白米 白ゴマ じゃが芋 くずきり(マロニー)	みどり 玉ねぎ、 糸こんにゃく、 人参、 さやいんげん、 きゅうり、 えのきたけ、 ネーブル	30火	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃの煮物(減) きゅうりとみかんの甘酢 鶏肉汁 果物	ネーブル サーター アンダギー ミルク	あか さば(生) 鶏もも肉	きいろ 精白米 白ゴマ	みどり かぼちゃ、 しめじ、 ニラ、 きゅうり、 みかん缶、 とうがん、 干しいたけ、 りんご
16火	ナポリタン パンブキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	ネーブル おこわ風 おにぎり ミルク	あか ●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉 豚ひき肉	きいろ ▲スバゲティ じゃが芋	みどり 玉ねぎ、 人参、 セロリ、 しめじ、 Hコーン缶、 ピーマン、 かぼちゃ、 ほうれん草、 しめじ、 バナナ	31水	へちまどんぶり 春雨サラダ 魚のみそ汁 果物	チーズ ヒラヤーチー ミルク	あか 鶏ひき肉 ●ハム(卵不使用) 白身魚 ツナ缶	きいろ 精白米 春雨 ごま油	みどり 人参、 玉ねぎ、 しめじ、 へちま、 ニラ、 もやし、 きゅうり、 人参、 大根、 パイン
17水	ごはん(強化米) 白身魚のマヨコーン焼 昆布イリチー きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁(厚揚げ) 果物	チーズ ビスケット みかんゼリー ミルク	あか 白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 しらす干し わかめ ◇厚揚げ わかめ	きいろ 精白米	みどり 玉ねぎ、 しめじ、 赤ピーマン、 Hコーン缶、 切干大根、 人参、 糸こんにゃく、 きゅうり、 とうがん、 りんご	18木	青のりごはん レバーのかりん揚げ さつま芋の塩バター煮 ひじきの煮物 みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ はちみつ マフィン ミルク	あか 豚レバー、 スライス 干ひき ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	きいろ 精白米 さつま芋	みどり 人参 小松菜 なす(皮なし) ネーブル

- ★ 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。

