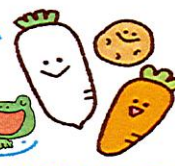




# 幼児食こんだて表



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木	ごはん(強化米) 納豆みそ 鮭のタルタル焼き ツナじゃが すまし汁 果物	バナナ	ゴマ風味 焼き菓子 ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 鮭 ツナ缶	精白米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 白ゴマ	玉ねぎ、人参、 ピーマン、白菜、 えのきたけ、ネー ブル	16金	青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁(厚揚げ) 果物	胚芽クラッカー ベイクド チーズケーキ ミルク	豚レバー、● 卵、鶏もも肉、 ●竹小町(卵 不使用)、わ かめ、●ハム (卵不使用)、 ◇厚揚げ	精白米 くずきり(マ ロニ一可)	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、プロッコリー、 きゅうり、とうが ん、パイ	
2金	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	胚芽クラッカー キャロットサンド ミルク	白身魚 わかめ ★Pヨーグル ルト ツナ缶	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、 みかん缶		17土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー プロッコリー ミニうどん 果物	ウエハース あんパン ミルク	※鮭フレーク ●ウインナー (スライス) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ 黒ゴマ ごま油 ▲茹うどん	レタス、プロッコ リー、ほうれん 草、玉ねぎ、人 参、バナナ	
3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 亀の甲せんべい 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		19月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め きゅうりとしらすの甘酢 豚汁 果物	クラッカー くずもち ミルク	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ 豚肉	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、 キャベツ、干しい たけ、チンゲン 菜、きゅうり、大 根、ごぼう、しめ じ、りんご	
5月	麦ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き 八宝菜 かりかりきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 ◇油揚げ	精白米 ごま油 ごま油 白ゴマ	キャベツ、白菜、 たけのこ(水煮)、 生しいたけ、きゅ うり、へちま、りん ご		20火	春雨のあんかけ丼 白菜の塩昆布あえ そうめん汁 果物	りんご サター アングァー ミルク	豚ひき肉	精白米 春雨 ごま油 ごま ▲そうめん	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、白菜、 塩昆布、バナナ 	
6火	タコライス かみかみごぼう マッシュポテト(乳) キャベツとベーコンのスープ 果物	りんご 黒ゴマポッキー 乳酸菌飲料	豚ひき肉 ●(ベー コン・卵不 使用)	精白米 白ゴマ じゃが芋 黒ゴマ	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、ご ぼう、キャベツ、C コーン缶、赤ビー マン、オクラ、パ イン		21水	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ゴーヤーチャンプルー ごまかぼちゃ コーンスープ 果物	チーズ ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵	精白米 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、 にがうり、人参、 もやし、玉ねぎ、 しめじ、かぼ ちゃ、Hコー ン缶、Cコー ン缶、キャベツ、桃缶	
7水	<b>弁当会</b>		チーズ パン 乳製品				22木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 白菜のおひたし 魚ともずくの中華スープ 果物	バナナ コーンフレーク おこし ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 しらす干し 白身魚 もずく(塩抜 き)	精白米 ごま油 黒ゴマ	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけ のこ(水煮)、ニラ、 白菜、とうが ん、小松菜、りんご	
8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 いなり風おにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶 ◇油揚げ	▲沖縄そば むきごま	山東菜、かぼ ちゃ、キャベツ、 きゅうり、ネー ブル		24土	ハヤシライス きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	ウエハース はちや棒 りんご ミルク	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム 缶、トマト、GP、 きゅうり、パ ナ、りんご	
9金	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ 豆腐の五目煮 きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	せんべい バナナケーキ ミルク	●竹小町 (卵不使用) ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく(塩抜 き)	精白米 さつま芋	人参、きゅうり、 みかん缶、えの きたけ、りんご		26月	へちまどんぶり 春雨サラダ 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 ●ハム(卵不 使用) 赤魚(骨抜き)	精白米 春雨 さつま芋 黒ゴマ	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、ニ ラ、キャベツ、人 参、きゅうり、H コーン缶、とうが ん、スイカ	
10土	クファジュシー 沖縄風煮つけ さつま芋のオレンジ煮 ゆし豆腐 果物	ウエハース スティックパン ミルク	もずく(塩抜 き) ツナ缶 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 白ゴマ	人参、干しいた け、ニラ、大根、 しめじ、オレンジ ジュース100%、 スイカ		27火	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ もずくの酢物 鶏肉汁 果物	ネーブル ココアクッキー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 もずく(塩抜 き) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、プ ロッコリー、きゅ うり、オクラ、大根、 干しいたけ、パ イン	
12月	もずくどんぶり 赤魚のから揚げ きゅうりの中華風 みそ汁 果物	ビスケット 蒸し芋 ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 赤魚(骨抜 き) わかめ	精白米 ごま油	ピーマン、赤ビー マン、Hコー ン缶、きゅうり、白 菜、ネーブル		28水	キーマカレー いろいろサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	チーズ ケーキ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグル ト	精白米 じゃが芋 白すりごま 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、ホール トマト缶、プロッコ リー、レタス、赤 ピーマン、Hコー ン缶、みつば、パ ナ、みかん缶	
13火	ロールパン ハンバーグ 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	ネーブル かしわおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶(汁も 使用) ★Pヨーグル ト	◎ロールパ ン じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、プロッコ リー、トマト、人 参、しめじ、Cコー ン缶、Hコー ン缶、バナナ		29木	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁(厚揚げ) 果物	バナナ ゴマきなこ トースト ミルク	きびなご(1尾 約10g) 白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇厚揚げ	精白米 ごま油 白ゴマ 白すりごま	切干大根、人参、 糸こんにゃく、 きゅうり、白菜、 小松菜、ネー ブル	
14水	ごはん(強化米) 鮭のバタームニエル とうがんのそぼろあん もやしのごまあえ みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ いちごマフィン ミルク	鮭 豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米 すりごま	とうがん、玉ね ぎ、人参、なす、 ピーマン、干しい たけ、もやし、ほう れん草、赤ビー マン、へちま、りん ご		30金	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め さつま芋の塩バター煮 そうめん汁 果物	せんべい かりかり小魚 バナナ ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●竹小町(卵 不使用) 煮干し(小ぶ り)	精白米 さつま芋 ▲そうめん ごま	えのきたけ、しめ じ、ほうれん草、 キャベツ、人参、 大根、りんご	
15木	スパゲティミートソース ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 豚肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、 トマト、セロリ、 ピーマン、きゅ うり、白菜、ほう れん草、オクラ、干 しいたけ、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。

