



# 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土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの中華風 ポテトスープ 果物	ウエハース メロンパン ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり バナナ	18火	タコライス 里芋の甘辛揚げ キャベツとベーコンのスープ バナナのヨーグルト添え	りんご ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 ●(ベーコン・卵不使用) ★Pヨーグルト	精白米 里芋(冷凍)	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、Cコーン缶、赤ピーマン、刻みパセリ、バナナ
3月	納豆ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ひじきの中華サラダ みそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 干ひじき わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、もやし きゅうり 赤ピーマン 白菜 カイワレ大根 りんご	19水	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	チーズ わかめおにぎり ミルク 19日は食育の日	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	◎ロールパン じゃが芋 ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、しめじ、Hコーン缶、パイン、切干大根、
4火	ゆかりごはん 元気レバーハンバーグ 大根のきんぴら炒め マッシュポテト(乳) レタスのスープ 果物	りんご お麩ラスク(きなこ) ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋 ▲麩	玉ねぎ、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、レタス、えのきたけ、Cコーン缶、刻みパセリ、スイカ	20木	青のりごはん 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー(卵) レバー汁 果物	バナナ サブレ ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、人参、玉ねぎ、スイカ
5水	<b>弁当会</b>	チーズ パン 乳製品				21金	沖縄そば 芋天ぷら モーウイのかりかり漬け 果物	胚芽クラッカー いなり風おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇油揚げ	▲沖縄そば さつま芋 むきごま	白菜 ねぎ りんご
6木	もずくどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) パンプキンサラダ みそ汁(厚揚げ) 果物	バナナ キャロットサンド ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ◇厚揚げ ツナ缶	精白米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、にがうり、かぼちゃ、なす、りんご	22土	ごぼうピラフ キャベツのツナあえ 鶏とわかめのスープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	●ベーコン(卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉 わかめ	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、バナナ
7金	★たなばたランチ★ 七夕そうめん 手羽先のから揚げ とうもろこし(蒸) 果物	胚芽クラッカー お星さまクッキー フルーツゼリー	●ハム(卵不使用) 手羽先 鶏もも肉(1-2歳)	▲そうめん	人参、角刈ら、トマト、とうもろこし、パイン	24月	麦ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き モーウイのツナ炒め くずきりの甘酢あえ そうめん汁 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 ごま油 白ゴマ くずきり(マロニー) ▲そうめん	長ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、とうがん、カイワレ大根、桃缶
8土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 かりかりきゅうり すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、バナナ	25火	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 昆布イリチー かりかりきゅうり みそ汁 果物	ネーブル かりかり小魚 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 白ゴマ ごま	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
10月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 しゃきしゃき炒め スライスマト 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット ちんびん ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、トマト、とうがん、桃缶	26水	ジャージャーうどん ローストチキン ほうれん草のスープ 果物	チーズ ケーキ ミルク	豚ひき肉 手羽元 鶏もも肉(1-2歳児) わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、生しいたけ、Cコーン缶、メロン
11火	夏野菜カレー モーウイのかりかり漬け わかめスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル メロンパン風トースト ミルク	鶏もも肉 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、カイワレ大根、バナナ、みかん缶	27木	ジューシーごはん 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 ピザトースト ミルク	干ひじき 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐 ●ハム(卵不使用)	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、ネーブル
12水	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 鶏肉汁 果物	チーズ Caせんべい アイスクリーム	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜き) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル	28金	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 みそ汁(油揚げ) 果物	せんべい ゴマクッキー ミルク	白身魚 豚肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 ごま油 じゃが芋 白すりごま 黒ゴマ	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、へちま、りんご
13木	ごはん(強化米) プルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 中華スープ 果物	バナナ オートミール スナック ミルク	牛肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、みかん缶、オクラ、長ねぎ、干しいたけ、スイカ	29土	ハヤシライス きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ 果物	ウエハース はちや棒 りんご ミルク	鶏もも肉 しらす干し 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、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、バナナ、りんご
14金	スパゲティミートソース 白身魚のマヨコーン焼 ほうれん草のツナあえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	せんべい みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 白身魚 ◇絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶	▲スパゲティ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、ほうれん草、りんご	31月	三色ごはん マカロニサラダ 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米 マカロニ ごま油 黒ゴマ	人参、小松菜、きゅうり、人参、とうがん、ねぎ、りんご
15土	へちまどんぶり ブロッコリーとささみの甘酢 みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、ブロッコリー、とうがん、バナナ						

- ★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。

