



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 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金	ごはん(強化米) 魚のカレームニエル 春雨の中華炒め きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ 黒糖 きなこトースト ミルク	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 春雨 ごま油	たけのこ(水煮)、 人参、キャベツ、 干しいたけ、テン ゲン菜、きゅうり、 大根、梨	16土	ハヤシライス 白菜の塩昆布あえ 大根スープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、 缶、トマト、GP、 白菜、塩昆布、大 根、バナナ	
2土	五目うどん ゴマじゃが 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 バナナ	19火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ごまかぼちゃ きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁(豆腐) 果物	ネーブル ヨーグルトブレッド ミルク 19日は食育の日	白身魚 ◇豆腐 ★Pヨーグル ルト	精白米 白ごま	玉ねぎ、人参、 たけのこ(水煮)、かぼ ちや、きゅうり、み かん缶、とうが ん、梨	
4月	マージンごはん 納豆みそ きびなごの磯辺揚げ 人参シリシリ そうめん汁 果物	ビスケット 蒸し芋 ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 きびなご 白身魚 ツナ缶	精白米 もちぎ 白ごま ▲そうめん (乾) さつま芋	人参、 玉ねぎ カイワレ大根 ネーブル	20水	チキンライス 白身魚のマヨコーン焼 いろいろサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	チーズ お麩ラスク (きなこ) バナナ ミルク	鶏もも肉 白身魚 ツナ缶 豚肉	精白米 ごま油 ▲麩	玉ねぎ、人参、G P、赤ピーマン、Cコ ーン缶、フロッコー (冷)、レタス、赤ピー マン、Hコーン缶、白 菜、ほうれん草、 えのきたけ、りん ご	
5火	ごはん(強化米) 豚肉ソテー(りんごソース) マッシュポテト(乳) ひじきのフレンチあえ みそ汁(豆腐) 果物	ネーブル 小倉ケーキ ミルク	豚肉 干ひじき ●ハム(卵 不使用) ◇豆腐	精白米 じゃが芋	ネーブル りんご きゅうり Hコーン缶 とうがん パイン	21木	ゆかりごはん 元気バーハンバー しゃきしゃき炒め ゆし豆腐 果物	バナナ はちみつ マフィン ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町 (卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米	玉ねぎ、系こん にやく、もやし、ご ぼう、人参、小松 菜、柿	
6水	タコライス 里芋の甘辛揚げ 鶏とキャベツのスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ もずく ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉 ★ヨーグル ト ●ハム(卵 不使用)	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	22金	ちゃんぽんラーメン きゅうりとしらすの甘酢 果物	せんべい ひじきおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) しらす干し わかめ	◎中華めん (茹で) ごま油	キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、人参、 きくらげ乾、Hコー ン缶、きゅうり、パ ナナ	
7木	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー 人参蒸しパン ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) 豚薄切り肉	精白米 春雨	えのきたけ、しめ じ、ほうれん草、も やし、人参、たけ のこ(水煮)、キャ ベツ、梨	25月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー サター アングァー ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵 不使用) 赤魚	精白米	玉ねぎ、系こん にやく、人参、プ ロコリー(冷)、 きゅうり、とうが ん、梨	
8金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳シチュー 果物	せんべい かじわおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉 鶏ひき肉	◎ロールパ ン(超熟) ごま油 じゃが芋	プロコリー、トマ ト、玉ねぎ、人参、 しめじ、りんご	26火	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き 昆布イリチー 果物 さつま芋の塩バター煮 なめこ汁(絹ごし豆腐)	梨 メロンパン風 トースト ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇絹ごし豆 腐	精白米 さつま芋	人参、かんびよ う、系こんにやく、 なめこ水煮、小松 菜、柿	
9土	春雨のあんかけ丼 スティックきゅうり そうめん汁 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚ひき肉	精白米 春雨(2cm) ごま油 ▲そうめん	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり バナナ	27水	もずくどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) スパサラダ みそ汁(厚揚げ) 果物	チーズ ケーキ ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇厚揚げ	精白米 白ごま スバゲッティ	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 にがうり、人参、 きゅうり、大根、り んご	
11月	麦ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 大根のきんぴら炒め スライストマト みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま ごま油	大根、人参、系こ んにやく、ニラ、ト マト、なす、りんご	28木	青のりごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 レバー汁 果物	バナナ フルーツ ヨーグルト Caせんべい	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、小松菜、玉 ねぎ、梨	
12火	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	梨 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ごま	人参、玉ねぎ、G P、ピーマン、H コーン缶、きゅう り、プロコリー (冷)、トマト、みつ ば、ネーブル	29金	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 もずくの酢物 みそ汁 果物	胚芽クラッカー うさぎまんじゅう ミルク 十五夜	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜 き) わかめ	精白米 白ごま	とうがん さやいんげん きゅうり 白菜 ネーブル	
13水	ごはん(強化米) さんまのかば焼き 昆布イリチー もやしのごまあえ 鶏肉汁 果物	チーズ みかんゼリー ビスケット	さんま開き 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 すりごま	切干大根、人参、 系こんにやく、も やし、ほうれん 草、赤ピーマン、 大根、干しいた け、梨	30土						
14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	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶 ◇油揚げ	▲沖縄そば (茹)	白菜、かぼちゃ、 キャベツ、きゅう り、ネーブル							
15金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 春雨サラダ コーンスープ 果物	胚芽クラッカー オートミール スナック ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米 ごま油 春雨 ◎シスコー ン(砕く)	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ(水煮)、ニラ、 キャベツ、きゅう り、Hコーン缶、C コーン缶、ほうれ ん草、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、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

