



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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1	弁当会	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児) チーズ パン ヤクルト	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	17	金 スパゲティミートソース 鮭のマヨコーン焼 ほうれん草のツナあえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児) せんべい 梅じゃこおにぎり ミルク	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
2	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 春雨スープ 果物	バナナ バナナケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 豚薄切り肉	精白米 ごま油 ごま 白すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、ごぼう、人参、白菜、小松菜、干しいたけ、みかん	18	土 きのこのごはん ブロッコリー(マヨ) 豚汁 果物	ウエハース スティックパン ミルク	干ひきき ツナ缶 豚肉	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、赤ピーマン、ブロッコリー、大根、人参、干しいたけ、バナナ
4	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ ポテトスープ 果物	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、キャベツ、きゅうり、バナナ	20	月 マージンごはん 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー サター アンダギー ミルク	豚もも肉 鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、きゅうり、みかん缶、なす、粉
6	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 白菜のスープ(厚揚げ) 果物	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	もずく、豚ひき肉、●竹小町(卵不使用)、●ハム(卵不使用)、わかめ、厚揚げ	精白米 ごま油	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、きゅうり、Hコーン缶、白菜、えのきたけ、りんご	21	火 ビーフときのこのカレー いろどりサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル オートミール スナック ミルク	牛ひき肉 ツナ缶 わかめ ★Pオーグ ルト	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、さやいんげん、アヲイロ、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、バナナ、みかん缶、生レモン
7	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 スライスマト 魚のみそ汁 果物	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 豚ひき肉 白身魚 煮干し(小ぶり)	精白米 ごま	とうがん、さやいんげん、トマト、大根、ほうれん草、洋梨	22	水 青のりごはん レバーフライ 白菜のツナ炒め もずくの酢物 そうめん汁 果物	チーズ お麩ラスク バナナ ミルク	豚レバー ●卵 ツナ缶 もずく(塩抜き)	精白米 ▲そうめん(乾) ▲麩	白菜、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、パイン
8	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	チーズ ツナマヨおにぎり ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 豆腐 ひじき ツナ缶	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜、かぼちゃ、ほうれん草、人参、柿	24	金 タコライス 春雨サラダ 鶏肉汁 果物	胚芽クラッカー ポテトの 甘辛揚げ カルピス	豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、きゅうり、とうがん、干しいたけ、りんご
9	秋の香り混ぜごはん さばのみそ焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	バナナ レモンラスク ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ さば(生) もずく(塩抜き) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 白ゴマ	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、きゅうり、みかん	25	土 ちゃんぽんラーメン ごまかぼちゃ 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	中華めん(茹で) ごま油 白ゴマ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、かぼちゃ、バナナ
10	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー イナムルチ 果物	胚芽クラッカー サブレ ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ※ホーク缶 豚肉	精白米	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ニラ、大根、干しいたけ、梨	27	月 麦ごはん(強化米) 鶏のBBQソース 春雨の中華炒め スライスマト 魚のみそ汁 果物	ビスケット マドレーヌ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 白身魚	精白米 春雨 ごま油	りんご、玉ねぎ、たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、テンゲン菜、トマト、とうがん、みかん
11	ハヤシライス 白菜の塩昆布あえ みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース 危の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐	精白米 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、白菜、大根、バナナ	28	火 ごはん(強化米) さばの塩焼き 沖縄魚煮つけ カリカリきゅうり みそ汁 果物	ネーブル ジャムサンド ミルク	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、しめじ、人参、きゅうり、白菜、柿
13	納豆ご飯 肉じゃが(カレー風味) くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 人参ケーキ ミルク	◇ひきわり納豆、豚肉、わかめ、●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、さやいんげん、きゅうり、とうがん、しめじ、みかん	29	水 豚肉のみそどんぶり ほうれん草の白和え みそ汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	豚薄切り肉 干ひきき ◇豆腐 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	赤ピーマン、テンゲン菜、玉ねぎ、ほうれん草、人参、大根、りんご
14	豚肉ピビンバ マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ネーブル さつま芋の 揚げまんじゅう ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、パイン缶、人参、りんご、レーズン、きゅうり、白菜、えのきたけ、柿	30	木 ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) 果物	バナナ おこわ風 おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用) 豚ひき肉	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、ネーブル
15	七五三お祝い膳 祝寿司 ハンバーグ グラッセ フライドポテト 春雨スープ 果物	チーズ プリンアラモード ミルク	※鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、Hコーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、干しいたけ、赤ピーマン、ほうれん草、パイン	16	木 ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ しやしき炒め きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	バナナ 青のりクラッカー バナナ ミルク	白身魚 豚肉 ●竹小町(卵不使用) しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、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、該当者へのお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、魚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。

