



# 幼児食こんだて表



社会福祉法人  
輝 咲 保 育 園

令和6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(屋食)			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(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
4	キーマカレー ブロッコリーのごまマヨあえ コーンスープ 果物	バナナ ココア蒸しパン ミルク	豚ひき肉 精白米 白すりごま	熱や力となる	体の調子をよくする	20	ちゃんぽんラーメン さつま芋とりんごの甘煮 果物	ウエハース Caせんべい みかん ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	◎中華めん(茹で) ごま油 さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、Hコーン缶、りんご、バナナ
あけましておめでとうございます 素敵な一年になりますように・・・											
5	新年お祝い膳 鮭寿司 祝カマボコ 田芋のから揚げ 人参シリシリ イナムルチ フルーツ	胚芽クラッカー サブレ ミルク	※鮭フレーク ●赤カマボコ ツナ缶 豚肉 刻み昆布	精白米 ごま油 田芋(蒸) or 里芋・じゃが芋	きゅうり、青しそ、人参、玉ねぎ、大根、干しいたけ、いちご、パイン缶	22	もずくどんぶり マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ビスケット サーター アングァー ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ▲マカロニ 白ゴマ	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、パイン缶、人参、りんご、レーズン、きゅうり、白菜、えのきたけ、タンカン
6	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 くろ棒 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、赤ピーマン、バナナ	23	納豆ごはん 鶏肉の梅しそ焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 りんご	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 豚肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米 ▲そうめん ごま	玉ねぎ、梅じしお、青しそ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、カイワレ大根、りんご
9	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしのごまあえ 春雨スープ 果物	ネーブル スイートポテト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 すりごま さつま芋	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、白菜、たけのこ、干しいたけ、みかん	24	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	チーズ ケーキ ミルク	白身魚 わかめ ★Pヨーグルト	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、パイン缶
10	弁当会	チーズ パン ヤクルト				25	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 白菜のツナ炒め ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	バナナ 黒糖アガラサー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、ブロッコリー、大根、みかん
11	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	バナナ 梅じゃこ おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜、かぼちゃ、ほうれん草、人参、パイン	26	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	せんべい おこわ風 おにぎり ミルク	●ベーコン(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ 豚ひき肉	▲スバゲティ じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのきたけ、ネーブル
12	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ 魚のみそ汁 果物	せんべい ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚	精白米 ごま油 白ゴマ ごま油	人参、小松菜、切干大根、きゅうり、ごぼう、とうがん、タンカン	27	カレーピラフ ボイルウィンナー 温サラダ ポテトスープ 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ●ウインナー・スライス わかめ	精白米 じゃが芋	人参、マッシュルーム缶、Hコーン缶、トマト、キャベツ、ブロッコリー、バナナ
13	中華丼 スティックきゅうり みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース 亀の甲 せんべい ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、きゅうり、バナナ	29	ごはん(強化米) さばのみそ焼き とうがんのそぼろあん もずくの酢物 みそ汁 果物	クラッカー アップルケーキ ミルク	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、白菜、しめじ、パイン、りんご
15	マーজনごはん 揚げ魚の中華甘酢 昆布イリチー ブロッコリー そうめん汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 もちぎ ごま油 ▲そうめん	しめじ、生しいたけ、人参、長ねぎ、切干大根、糸こんにゃく、ブロッコリー、カイワレ大根、みかん	30	フーチパージュシー ちくわのもみじ揚げ カリカリきゅうり ゆし豆腐 果物	ネーブル 黒ゴマポッキー ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま 黒ゴマ	干しいたけ、人参、よもぎ、赤ピーマン、きゅうり、バナナ
16	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	ネーブル ひじきおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 干ひじき ◇油揚げ	◎ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、トマト、赤ピーマン、人参、きゅうり、白菜、ほうれん草、えのきたけ、パイン	31	青のりごはん レバーのかりん揚げ 野菜チャンプルー そうめん汁 果物	チーズ レモンラスク ミルク	豚レバー・スライス ◇豆腐 豚三枚肉	精白米 ▲そうめん(乾)	キャベツ、人参、もやし、Hコーン缶、ニラ、カイワレ大根、ネーブル
17	小松菜ごはん 鶏のから揚げ こんにゃくのソテー なめこ汁(絹ごし豆腐) 果物	チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	ちりめんじゃこ 竹小町 ◎シスコ ン(コンフレーク) わかめ	精白米 ごま油 ◎シスコ ン(コンフレーク)	小松菜、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、なめこ水、煮、ネーブル						
18	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き 人参シリシリ 果物 きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁(絹ごし豆腐)	バナナ 蒸し芋 ミルク	鮭 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ 白すりごま	人参、玉ねぎ、きゅうり、りんご						
19	ごはん(強化米) 花シユウマイ ほうれん草のベーコン炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁(油揚げ) 果物	胚芽クラッカー コーンフレーク おこし ミルク	豚ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) わかめ ●ハム(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油 ▲きょうざの皮 くずきり 黒ゴマ	玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、みかん						

- ★ 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、天候等の理由により変更となる場合があります。

