



令和6年



# 幼児食こんだて表



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木	ごはん(強化米) 炒り豆腐②ひじき 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	バナナ オートミール スナック ミルク	血や肉・骨となる ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 白身魚	熱や力となる 精白米 すりごま	体の調子をよくする 干しいたけ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、白菜、ほうれん草、赤ピーマン、大根、りんご	17土	春雨のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	ウエハース くろ棒 ミルク	豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米 春雨(2cm) ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ	
2金	焼きそば ささみの磯香り揚げ ブロッコリー(トレ) 白菜のスープ(厚揚げ) 果物	胚芽クラッカー 鬼さん 蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ ◇厚揚げ わかめ	▲焼きそば めん	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、ブロッコリー(冷)、白菜、えのきたけ、みかん	19月	マージンごはん 鶏のから揚げ(カレー風味) 八宝菜 スライストマト もずくスープ 果物	ビスケット マドレーヌ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 もずく(塩抜き)	精白米 もちぎび ごま油	白菜 たけのこ(水煮) 生しいたけ トマト(湯むき) えのきたけ みかん	
3土	ハヤシライス きゅうりのゴまあえ もずくスープ(絹ごし) 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク 節分	鶏もも肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、バナナ	20火	ごはん(強化米) さばのりんごソース ひじきのフレンチあえ マッシュポテト(乳) 豚汁 果物	ネーブル ゴマきなこ トースト ミルク	さば(生) 干ひじき ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 じゃが芋 白すりごま	りんご、玉ねぎ、きゅうり、Hコーン缶、とうがんと、干しいたけ、いちご	
5月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット サーター アングーギー ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、ニラ、みかん	21水	カレーパーティー チキンカレー ごぼうサラダ(マヨ) わかめスープ 果物	バナナ もずく ヒラヤーチー ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 ごま 白すりごま 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、バナナ	
6火	ごはん(強化米) れんこん豆腐ナゲット ほうれん草のベーコン炒め スライストマト みそ汁 果物	ネーブル 青のりクラッカー (バナナ付) ミルク	鶏ひき肉 ◇豆腐 ●ベーコン(卵不使用) わかめ	精白米	れんこん、玉ねぎ、さやいんげん、ほうれん草、キャベツ、人参、トマト、大根、干しいたけ、パイン	22木	ごはん(強化米) 豚の角煮風 白菜のツナしそあえ ゆし豆腐 果物	バナナ フライドポテト 乳酸菌飲料	豚3枚肉 (1cmスライス) ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米 白すりごま	レタス、白菜、小松菜、人参、青しそ、みかん	
7水	弁当会						24土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー(トレ) ポテトスープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 (●ウィンナー・スライス) わかめ	精白米 じゃが芋	人参、マッシュルーム缶、さやいんげん、Hコーン缶、ブロッコリー、玉ねぎ、バナナ
8木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル 春雨スープ 果物	バナナ メロンパン風 トースト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 白ゴマ 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ(水煮)、ニラ、ほうれん草、もやし、人参、白菜、長ねぎ、干しいたけ、ネーブル	26月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー 人参ケーキ ミルク	白身魚 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	人参、糸こんにゃく、さやいんげん、きゅうり、大根、みかん、人参、レーズン	
9金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ イナムルチ 果物	せんべい ちんびん ミルク	きびなご(1尾約10g) 白身魚 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 くずきり(マロニー可)	人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、干しいたけ、いちご	27火	ロールパン チキン照り焼き ポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	ネーブル みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉 ●ヨーグルト ツナ缶	◎ロールパン じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、ほうれん草、Cコーン缶、バナナ、パイン缶、レーズン	
10土	五目うどん さつま芋の塩バター煮 果物	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉	▲茹うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 バナナ	28水	ごはん(強化米) ブルコギ炒め くずきりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	牛肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 白身魚	精白米 白ゴマ ごま油 くずきり 黒ゴマ	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、とうがんと、りんご	
13火	タコライス のり塩ポテト きゅうりとみかんの甘酢 果物	ネーブル さつま芋 蒸しパン ミルク	豚ひき肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、きゅうり、みかん缶、りんご、レーズン	29木	ゆかりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 果物 とうがんと汁(厚揚げ)	胚芽クラッカー ジャムサンド ミルク	豚レバー、 ●卵、豚肉、●竹小町(卵不使用)、もずく、◇厚揚げ、わかめ	精白米	糸こんにゃく、もやし、人参、小松菜、きゅうり、とうがんと、みかん	
14水	ごはん(強化米) 納豆あえ 鮭のみそマヨ焼き 大根のきんぴら炒め そうめん汁 果物	チーズ ココアクッキー ミルク	◇ひきわり納豆 鮭 ●竹小町(卵不使用)	精白米 白ゴマ ごま ごま油 ▲そうめん	小松菜、人参、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、カイワレ大根、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、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。						
15木	沖繩そば ごまかぼちゃ 豆腐サラダ 果物	バナナ かしわおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐(湯通し) ツナ缶	▲沖繩そば 白ゴマ ごま油	かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ネーブル							
16金	ちゃんぽんラーメン きゅうりとしらすの甘酢 果物	チーズ 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、◇油揚げ	◎中華めん(茹で) ごま油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、バナナ							