



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)					
		おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	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	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	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	
1 金	ひなまつりランチ ハンダマ春ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ほうれん草のベーコン炒め 花麩の汁 フルーツ	胚芽クラッカー 春のいちご 蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 ごま ▲飾り麩	人参、Hコーン缶、 青しそ、ほうれん草、 キャベツ、大根、 みつば、パイン缶、 みかん	16 土		卒園式	鶏もも肉 豚肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、系こんにやく、 もやし、ごぼう、 人参、小松菜、きゅうり、 とうがらし、 しめじ、りんご	
2 土	なすのミートスパゲティ 温サラダ ポテトスープ 果物	ウエハース Caせんべい みかん ミルク	豚ひき肉 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、なす、 人参、しめじ、 トマト、キャベツ、 ブロッコリー、 バナナ	18 月	※麦ごはん(強化米) 鶏肉のみぞれ煮 しゃきしゃき炒め かりかりきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット サーター アランダギー ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油 白ゴマ	人参、系こんにやく、 ごぼう、ほうれん草、 人参、小松菜、きゅうり、 とうがらし、 しめじ、 りんご	
4 月	マージンごはん 鮭の豆乳クリーム焼き 春雨サラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	ビスケット 蒸し芋 ミルク	◇無調整豆乳 ●竹小町 (卵不使用) ●ベーコン (卵不使用)	精白米 もちきび 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、 赤ピーマン、 白菜、ほうれん草、 人参、Cコーン缶、 刻みパセリ、 みかん	19 火	※ごはん(強化米) 野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草のベーコン炒め きゅうりの中華風 みそ汁(油揚げ) 果物	ネーブル 揚げパン ミルク	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、 ごぼう、ほうれん草、 赤ピーマン、 キャベツ、 きゅうり、 かぼちゃ、 りんご	
5 火	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ(カボチャ) みそ汁 果物	ネーブル キャロットサンド ミルク	もずく 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン、 赤ピーマン、 Hコーン缶、 かぼちゃ、 きゅうり、 りんご、 レーズン、 とうがらし、 干しいたけ、 ネーブル	21 木	ゆかりごはん きびなごの磯辺揚げ ゴマじゃが キャベツのツナあえ レバー汁 果物	バナナ コーンフレーク おこし ミルク	きびなご 白身魚(1・2歳児) ツナ缶 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋 白すりごま	キャベツ きゅうり 大根 人参 玉ねぎ ネーブル	
6 水	弁当会	チーズ パン ヤクルト				22 金	※ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁(絹ごし) 果物	せんべい さつま芋 蒸しパン ミルク	豚もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	赤ピーマン、 玉ねぎ、 人参、 きゅうり、 みかん 缶、 いちご	
7 木	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 いなり風おにぎり 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(茹) 白ゴマ	白菜、 かぼちゃ、 ほうれん草、 人参、 ネーブル	23 土	焼きそば ほうれん草のツナ和え もずくスープ 果物	ウエハース はちや棒 みかん ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶 もずく(塩抜き)	▲焼きそばめん	キャベツ、 玉ねぎ、 人参、 ピーマン、 ほうれん草、 もやし、 えのきたけ、 バナナ	
8 金	※ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリー きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	せんべい ピザトースト ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米	玉ねぎ、 人参、 きゅうり、 みかん缶、 大根、 しめじ、 りんご	25 月	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー ブロッコリー(ドレ) そうめん汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 もちきび 白ゴマ ▲そうめん(乾)	切干大根 人参 系こんにやく ブロッコリー(冷) カイワレ大根 パイン	
9 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ そうめん汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉	精白米 ▲そうめん	干しいたけ、 玉ねぎ、 人参、 Hコーン缶、 キャベツ、 きゅうり、 カイワレ大根、 バナナ	26 火	お別れバイキング ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー 果物	ネーブル おこわ風 おにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 豚ひき肉	◎ロールパン	玉ねぎ、 Hコーン缶、 キャベツ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 ほうれん草、 バナナ	
11 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	クラッカー サブレ 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、 りんご、 レーズン、 きゅうり、 白菜、 えのきたけ、 ネーブル	27 水	※ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 果物	チーズ バナナケーキ ミルク	鮭 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、 人参、 キャベツ、 干しいたけ、 チンゲン菜、 トマト、 大根、 ネーブル	
12 火	※ごはん(強化米) 納豆みそ 手羽先のから揚げ ひじきの中華サラダ コーンスープ 果物	ネーブル ケーキ ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 手羽先 鶏もも肉 干ひじき	精白米 白ゴマ ごま油	もやし、 きゅうり、 赤ピーマン、 Hコーン缶、 Cコーン缶、 ほうれん草、 りんご、 バナナ	28 木	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	バナナ しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐(湯通し) ツナ缶 ★Pヨーグルト しらす干し	▲スパゲティ 白ゴマ	人参、 玉ねぎ、 マッシュルーム缶、 トマト、 セロリ、 ピーマン、 ブロッコリー、 コーン缶、 Cコーン缶、 パイン、 みかん缶、 レーズン	
13 水	※ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ さつま芋の塩バター煮 きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	チーズ ヨーグルトブレッド ミルク	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 しらす干し わかめ もずく	精白米 さつま芋	大根、 しめじ、 人参、 きゅうり、 えのきたけ、 パイン、 レーズン	29 金	進級準備					
14 木	卒園おめでとう 大好きカレー給食 ハンバーグカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	バナナ ゼリーアラモード ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、 玉ねぎ、 ピーマン、 玉ねぎ、 トマト、 ブロッコリー、 レタス、 赤ピーマン、 Hコーン缶、 みつば、 いちご	30 土						
15 金	肉野菜うどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	胚芽クラッカー ツナマヨおにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	▲茹うどん さつま芋	人参、 ほうれん草、 長ねぎ、 玉ねぎ、 トマト、 ネーブル							

★ 材料、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、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。