

4月

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		おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	☆入園・進級おめでとう☆ ごはん(強化米) 鶏肉のマーメイド焼き ツナじゃが スライス みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット	ココア蒸しパン	ビスケット	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、ほうれん草、しめじ、ネーブル	ネーブル	ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、きゅうり、バナナ
2火	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ バナナヨーグルト	ネーブル	みかんゼリー ビスケット	ネーブル	ミルク	鶏もも肉 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、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、みつば、バナナ、レーズン	チーズ	蒸し芋 ミルク	牛肉、豚肉、◇豆腐、わかめ、●ハム(卵不使用)、白身さつま芋	精白米 くずきり	玉ねぎ、きゅうり、大根、りんご
3水	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め かりかりきゅうり そうめん汁 果物	チーズ	アップルケーキ	チーズ	ミルク	鮭 豚肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米 白ゴマ ごま油 白ゴマ ▲そうめん(乾)	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、パイン缶	バナナ	キャロット サンド ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、大根、ネーブル
4木	沖繩そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	バナナ	しらすおにぎり	バナナ	ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖繩そば(茹)	白菜 かぼちゃ ほうれん草 人参 ネーブル	せんべい	黒糖 アガラサー ミルク	きびなご、白身魚、豚肉、●竹小町(卵不使用)、鶏もも肉	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、とうがら、干しいたけ、パイン缶
5金	もずくどんぶり マカロニサラダ 鶏肉汁 果物	せんべい	芋スティック	せんべい	ミルク	もずく 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ▲マカロニ	ピーマ、コーン缶、パイン缶、人参、りんご、レーズン、きゅうり、とうがら、干しいたけ、みかん缶	 親子遠足 				
6土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース	スティックパン	ウエハース	ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 白すりごま	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	クラッカー	ホットケーキ	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ほうれん草、人参、干しいたけ、ネーブル
8月	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	クラッカー	ひじきおにぎり	クラッカー	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ	ネーブル	ヨーグルト ブレッド ミルク	◇ひきわり納豆、鶏肉、ツナ缶、◇油揚げ、わかめ	精白米	白菜、人参、小松菜、とうがら、りんご
9火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 人参シリシリー ブロッコリー(ドレ) 果物 もずくスープ(絹ごし)	ネーブル	マドレーヌ	ネーブル	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、パイン缶	チーズ	ケーキ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) ツナ缶	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、人参、しめじ、バナナ
10水	クファージュシー さばの塩焼き きゅうりとみかんの甘酢 ゆし豆腐 果物	チーズ	揚げパン	チーズ	ミルク	干ひじき ツナ缶 さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、ニら、きゅうり、みかん缶、りんご	バナナ	お麩ラスク バナナ ミルク	豚肉 精白米 ▲麩	たけのこ、人参、玉ねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、みかん缶、バナナ	
11木	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 とうがらのそばあん みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ	サブレ	バナナ	ミルク	鮭 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、コーン缶、とうがら、人参、なす、干しいたけ、白菜、みかん缶	胚芽クラッカー	ジャムサンド ミルク	豚レバー ●ハム(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 春雨	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、Hコーン缶、バナナ
12金	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	胚芽クラッカー	ちんびん	胚芽クラッカー	ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニら、もやし、ほうれん草、ピーマン、白菜、長ねぎ、ネーブル	ウエハース	あんパン ミルク	▲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、バナナ	
13土	カレーピラフ ポイルウィンナー キャベツのツナあえ ポテトスープ 果物	ウエハース	亀の甲 せんべい	ウエハース	ミルク	鶏もも肉 ●ウィンナー ツナ缶 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、コーン缶、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、バナナ	ネーブル	オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐	精白米 ◎シスコーン	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、みかん缶、りんご、レーズン
15月	マーজনごはん さばのみそ焼き 大根のきんぴら炒め 豚肉と白菜のスープ 果物	ビスケット	ココアクッキー	ビスケット	ミルク	さば(生) ●竹小町(卵不使用) 豚肉	精白米 もちきび 白ゴマ ごま油	大根、人参、糸こんにゃく、ニら、白菜、えのきたけ、ネーブル	ネーブル	オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐	精白米 ◎シスコーン	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、みかん缶、りんご、レーズン

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取いただき、アレルギー等の症状が出ない事前に確認をお願いします。

(主なアレルギー表示) ●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品 ※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は記載しておりません。
★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、該当者へのみお配りしています。
★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。