

5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	弁当会	チーズ パン 乳製品		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	20	ごはん(強化米) チキン照り焼き じゃが芋とベーコンの炒め煮 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー ●ベーコン (卵不使用) 油揚げ ミルク		あか 鶏もも肉 わかめ ●ベーコン (卵不使用) 油揚げ	きいろ 精白米 じゃが芋 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
2	トこどもの日ランチ チキンライス ハンバーグ フライドポテト 果物 豚肉と白菜のスープ	バナナ こいのぼり クッキー 乳飲料(ジュア)		あか 鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 玉ねぎ、人参、さやいんげん、玉ねぎ、白菜、小松菜、えのきたけ、パイン	21	ジュシーごはん サバのカレー揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル かりかり小魚 バナナ ミルク		あか 干ひじき 豚肉 さば(生) ゆし豆腐 煮干し(小ぶり)	きいろ 精白米 すりごま ごま	みどり 干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草、人参、パイン、バナナ
7	チキンカレー キャベツのツナあえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル ちんびん ミルク		あか 鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご	22	肉うどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	チーズ かしわおにぎり ミルク		あか 豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	きいろ ▲茹うどん さつま芋 精白米 ごま油	みどり 人参、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、トマト、りんご、ごぼう、人参、干しいたけ
8	ごはん(強化米) 豚の角煮風 揚げゴーヤ(甘醤油) ほうれん草のベーコン炒め みそ汁 果物	チーズ 蒸し芋 ミルク		あか 豚三枚肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	きいろ 精白米 白ゴマ 黒ゴマ	みどり レタス、にがうり、ほうれん草、キャベツ、とうがん、バナナ	23	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	バナナ ザブレ ミルク		あか 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋	みどり 長ねぎ、人参、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのきたけ、ネーブル
9	なすのミートスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ 果物	バナナ 昆布おにぎり ミルク		あか 豚ひき肉	きいろ ▲スパゲティ じゃが芋	みどり 玉ねぎ、なす、人参、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、パイン	24	ロールパン 鶏の豆乳クリーム煮 キャベツとハムのスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー わかめおにぎり ミルク		あか 鶏もも肉 ハム(卵不使用) ●Pヨーグルト	きいろ ◎ロールパン(超熟)	みどり じゃが芋、玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、Hコーン缶、バナナ、みかん缶
10	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 昆布イリチー かりかりきゅうり イナムルチ 果物	胚芽クラッカー ココアクッキー ミルク		あか きびなご(1~2歳児:白身魚) 刻み昆布 豚肉	きいろ 精白米 ごま油 白ゴマ	みどり 切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、大根、干しいたけ、ネーブル	25	豚肉のみそどんぶり きゅうりの中華風 そうめん汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク		あか 豚薄切り肉	きいろ 精白米 ごま油 ▲そうめん(乾)	みどり 赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、きゅうり、カイワレ大根、バナナ
11	鮭ごはん 白菜のツナ炒め ゆし豆腐 果物	ウエハース メロンパン ミルク		あか ※鮭フレーク ツナ缶 ゆし豆腐	きいろ 精白米 白ゴマ 黒ゴマ	みどり 白菜 人参 小松菜 バナナ	27	もずくどんぶり 白身魚のから揚げ ごまかぼちゃ みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク		あか もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ	きいろ 精白米 白ゴマ	みどり ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、なす、ネーブル
13	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) ひじきとちくわのサラダ みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット アップルケーキ ミルク		あか 鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) 干ひじき 油揚げ	きいろ 精白米	みどり レタス、きゅうり、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、ネーブル	28	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	ネーブル 梅じゃがおにぎり ミルク		あか 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	きいろ ▲スパゲティ ごま油	みどり 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、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、りんご
14	納豆ご飯 魚のカレームニエル 人参シリシリー みそ汁 果物	ネーブル お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク		あか ○ひきわり 納豆 白身魚 ツナ缶	きいろ 精白米 ▲麩	みどり 人参、玉ねぎ、とうがん、ほうれん草、しめじ、パイン、バナナ	29	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛ごまだれ ゴーヤ豆腐チャンプルー 魚のみそ汁 果物	チーズ ケーキ ミルク		あか 鶏もも肉 豚肉 豆腐 白身魚	きいろ 精白米 白ゴマ	みどり にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、大根、バナナ
15	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのおかかあえ 果物	チーズ カレーおにぎり ミルク		あか 豚三枚肉 ●丸かまぼこ	きいろ ▲沖縄そば	みどり かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ネーブル	30	タコライス(チーズ) 粉ふき芋 春雨スープ 果物	バナナ ヒラヤーチー ミルク		あか 豚ひき肉 豚薄切り肉	きいろ 精白米 じゃが芋 春雨	みどり 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ほうれん草、人参、干しいたけ、パイン
16	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 鶏肉汁 果物	バナナ アイスクリーム ウエハース		あか 白身魚 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	きいろ 精白米	みどり 人参、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、人参、りんご	31	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) バナナのヨーグルト添え	せんべい ジャムサンド ミルク		あか 豚レバー、●卵、●竹小町(卵不使用)、もずく、豆腐、●ヨーグルト	きいろ 精白米	みどり 糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、バナナ
17	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりとしらすの甘酢 春雨スープ 果物	せんべい シナモントースト ミルク		あか 豆腐 豚肉 しらす干し わかめ	きいろ 精白米 ごま油 春雨	みどり 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、白菜、干しいたけ、長ねぎ、バナナ	★食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。 ●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。) ●調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ●パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。						
18	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 くる棒 バナナ ミルク		あか 豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	きいろ ▲中華めん ごま油 さつま芋	みどり キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、乾、Hコーン缶、りんご	★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。 ★「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						

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