



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)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	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	カステラ	鶏もも肉(ひき肉可) ◇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、パナナ	17	マージンごはん 鶏のBBQソース ゴーヤーチャンプルー(卵) みそ汁 果物	クラッカー	ホットケーキ(卵なし)	ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●卵 わかめ	精白米 もちきび	りんご、玉ねぎ、にがり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、えのきたけ、スイカ
3	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜のツナ炒め そうめん汁 果物	クラッカー	サーターアンダギー(卵)	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	白菜、人参、小松菜、カイワレ大根、パイン	18	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ 果物	ネーブル	蒸し芋	ミルク	白身魚 鶏もも肉(ひき肉可) わかめ	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、りんご
4	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ごぼうのマヨサラダ 春雨スープ 果物 歯と口の健康週間 6/4~6/10	ネーブル	コーンフレーク おこし	◇豆腐 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、赤ピーマン、干しいたけ、りんご	19	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 豚汁 果物	チーズ	アイスクリーム ウエハース	ミルク	牛乳、豚肉、豆腐、◇豆 腐、干ひじき、●竹小町(卵不使用)	精白米	玉ねぎ、人参、系こんにゃく、ニラ、大根、干しいたけ、桃缶
5	弁当会	チーズ パン	乳製品				20	中華丼 白身魚のから揚げ みそ汁(絹ごし) 果物	バナナ	マドレーヌ	ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 白身魚 ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しめじ、とうがん、ネーブル
6	ゆかりごはん 元気バーハンバーグ 大根のきんぴら炒め レタスのスープ 果物	バナナ	レモンラスク				豚肉、牛肉、豚レバー、●竹小町(卵不使用)、わかめ	精白米 ごま油	玉ねぎ、大根、人参、系こんにゃく、ニラ、レタス、えのきたけ、コーン缶、パセリ、緑豆	21	※ごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ スライストマト みそ汁 果物	胚芽クラッカー	サブレ	ミルク
7	ごはん(強化米) 鮭のチリソース風 昆布イリチー みそ汁(厚揚げ) 果物	胚芽クラッカー	いちごマフィン	鮭 刻み昆布 豚三枚肉 ◇厚揚げ	精白米 ごま油	玉ねぎ、切干大根、人参、系こんにゃく、かぼちゃ、みかん缶	22	へちまどんぶり さつま芋の塩バター煮 すまし汁 果物	ウエハース	メロンパン	ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 さつま芋	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、えのきたけ、バナナ
8	ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き くずきりの甘酢あえ イナムルチ 果物	ネーブル	米粉のきなこクッキー	鶏もも肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 くずきり(マロニ)	きゅうり 大根 干しいたけ スイカ	24	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 果物	ビスケット	ココア蒸しパン	ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚	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、大根、ほうれん草、みかん缶
10	タコライス かみかみごぼう 粉ふき芋 魚のみそ汁 果物	ビスケット	ざくざくココアクッキー	豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ごぼう、とうがん、りんご	25	ハヤシライス キャベツの塩昆布あえ わかめスープ(絹ごし) 果物	ウエハース	亀の甲せんべい	ミルク	鶏もも肉 わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、キャベツ、きゅうり、バナナ
11	芋ごはん さばの塩焼き 春雨とハムのサラダ(マヨ) ゆし豆腐 果物	ネーブル	もずく天ぷら(卵なし)	さば(生) ●ハム(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま 春雨	キャベツ、きゅうり、桃缶	26	ロールパン ハンバーグ ツナサラダ 豆乳カレー(ハム) 果物	チーズ	ケーキ	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、しめじ、Hコーン缶、バナナ
12	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりとささみの甘酢 コーンスープ 果物	チーズ	キャロットサンド	豚もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、パセリ、きゅうり、もやし、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、ネーブル	27	ごはん(強化米) 魚のみそマヨ焼き ほうれん草のベーコン炒め スライストマト すまし汁(絹ごし) 果物	バナナ	芋天ぷら	ミルク	白身魚 ●ベーコン(卵不使用) わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ	ほうれん草 キャベツ トマト(湯むき) ネーブル
13	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー みそ汁(絹ごし) 果物	バナナ	ちんびん	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参、スイカ	28	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ コーンスープ 果物	せんべい	しらすおにぎり	ミルク	豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用)	▲中華めん ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ
14	ちゃんぽんラーメン じゃが芋の甘酢揚げ 果物	せんべい	ひじきおにぎり	豚肉 ●竹小町(卵不使用) 干ひじき ◇油揚げ	▲中華めん ごま油 じゃが芋	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、さくらげ、乾、Hコーン缶、ニラ、バナナ	29	きのこごはん 白菜のツナ昆布あえ ゆし豆腐 果物	ウエハース	スティックパン	ミルク	鶏もも肉、干ひじき、ツナ缶、◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、赤ピーマン、白菜、きゅうり、バナナ
15	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁(厚揚げ) 果物	ウエハース	あんパン	鶏もも肉 ◇厚揚げ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、大根、バナナ						※あんぱん		

●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。

(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。調味料は記載していません。

★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、生活管理指導書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。

