



# 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 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 もちきび ▲マカロニ	きゅうり、人参、H コーン缶、キャベ ツ、ネーブル	17水	ごはん(強化米) おさかなバーグ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ アイスクリーム Caせんべい	魚すり身 鶏ひき肉 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、赤ピー マン、さやいんげ ん、かぼちゃ、玉 ねぎ、白菜、メロ ン	
2火	三色ごはん 春雨サラダ 魚のみそ汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 ごま油 春雨	人参、小松菜、も やし、きゅうり、赤 ピーマン、とうが ん、スイカ	18木	青のりごはん レバーの竜田揚げ 春雨の中華炒め わかめスープ(絹ごし) 果物	バナナ ブルーベリー マフィン ミルク	豚レバー、 豚もも肉、 ◇絹ごし豆 腐、わかめ	精白米 白ゴマ 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、パイン	
3水	<b>弁当会</b>						19金	へちまどんぶり 里芋の甘辛揚げ 中華スープ(ささみ) 果物	胚芽クラッカー ココアクッキー ミルク	鶏ひき肉 鶏ささみ	精白米 里芋(冷凍) 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、ニ ラ、小松菜、長ね ぎ、しいたけ、ス イカ
4木	ごはん(強化米) さばのりんごソース 切干大根のイリチー カリカリきゅうり 豚汁 果物	バナナ ココア蒸しパン ミルク	さば 刻み昆布 ツナ缶 豚肉	精白米 ごま油 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、 切干大根、人参、 糸こんにゃく、 きゅうり、とうが ん、干しいたけ、 みかん缶	20土	ハヤシライス キャベツのツナあえ すまし汁 果物	ウエハース 亀の甲 せんべい ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	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、大根、 バナナ	
5金	★セタランチ★ ちらし寿司 フライドチキン 温サラダ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー お星さまクッキー フルーツゼリー	手羽元(1- 2歳児鶏も も肉)、ツナ 缶	精白米 ▲そうめん	人参、Hコー ン缶、干しいたけ、 ※べつたら漬、ト マト、キャベツ、プロ コリー、人参、パ イン	22月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット サーターアンダ ギー(プレーン) ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、マッ シュルーム缶、人 参、きゅうり、とう が ん、ネーブル	
6土	タコライス(チーズ) 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース せんべい ミルク	豚ひき肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、パ ナ ナ	23火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウイのかりかり漬け 果物	ネーブル かしわおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、 パイン	
8月	ごはん(強化米) 納豆あえ 肉じゃが(カレー風味) みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ 刻みのり	精白米 じゃが芋	小松菜、人参、玉 ねぎ、糸こんにゃ く、人参、プロコ リー、とうが ん、 みかん缶	24水	ごはん(強化米) 豆腐のかき揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 鶏肉汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	◇豆腐、● 竹小町、● ハム(卵不 使用)、わ かめ、鶏も も肉	精白米 ごま油	人参、オクラ、干 しいたけ、トマト、 きゅうり、大根、り んご	
9火	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	●ベーコン (卵不使用) ◇絹ごし豆 腐 わかめ ツナ缶	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セ ロリ、しめじ、コー ン、 ピーマン、かほ ちや、きゅうり、り んご、レーズン、レ タス、えのき、パ イ ン	25木	はん(強化米) 魚の照り焼き 昆布イリチー ブロッコリー(ドレ) そうめん汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 白ゴマ ▲そうめん	切干大根、人参、 糸こんにゃく、ブ ロッコリー、カ イ ワレ大根 スイカ	
10水	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ もやしのごまあえ イナムルチ 果物	チーズ 人参ケーキ ミルク	きびなご 白身魚 豚肉	精白米 すりごま	もやし、ほうれん 草、赤ピーマン、 大根、人参、干し いたけ、スイカ	26金	ロールパン ローストチキン コーンサラダ 野菜とハムのスープ ヨーグルトサラダ	せんべい 梅じゃこおにぎり ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋	玉ねぎ、Hコー ン 缶、レタス、プロ コリー、キャ ベ ツ、小松菜、パ ナ ナ、みかん缶 レーズン	
11木	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め くずきりの甘酢あえ スライストマト ポテトスープ 果物	バナナ メロンパン風 トースト ミルク	鶏もも肉 わかめ ●ハム(卵 不使用)	精白米 ごま油 くずきり じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ピーマン、きゅう り、トマト、カ イ ワレ大根、桃缶	27土	鶏肉のあんかけ丼 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人 参 Hコーン缶 バナナ	
12金	ひじきごはん モーウイのツナ炒め さつま芋の塩バター煮 ゆし豆腐 果物	せんべい 青のりクラッカー バナナ ミルク	鶏もも肉 干ひじき ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	糸こんにゃく、人 参、ごぼう、小松 菜、りんご	29月	もずくどんぶり(油追加) 白身魚のから揚げ スティックきゅうり みそ汁 果物	クラッカー ちんびん ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米	ピーマン、赤ピー マン、Hコー ン 缶、きゅうり、とう が ん、みかん缶	
13土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ほうれん草の磯あえ すまし汁 果物	ウエハース カステラ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、ほうれ ん草、とうが ん、 パ ナ ナ	30火	ごはん(強化米) トマトハンバーグ ほうれん草とハムのソテー 魚のみそ汁 果物	ネーブル バナナケーキ ミルク	豚肉、牛 肉、●ハム (卵不使 用)、白身 魚	精白米	玉ねぎ、トマト、 ほうれん草、キャ ベ ツ、赤ピーマ ン、大根、スイ ス	
16火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(カレー風味) 野菜炒め もずくスープ 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 もずく(塩抜 き)	精白米 さつま芋	キャベツ、玉ね ぎ、人参、えのき たけ、みかん	31水	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ とうもろこし(蒸) 果物	チーズ カレーおにぎり ミルク	鶏ささみ、 ●ハム(卵 不使用)、 ●竹小町 (卵不使 用)、ツナ缶	▲中華めん ごま油 白すりごま	キャベツ、きゅう り、トマト、とう も ろこし、人参、玉 ねぎ、Hコー ン 缶、バナナ	

★ 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。