

2月 幼児食こんだて

令和2年

識名さつき認定こども園

※ 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 野原正子

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(屋食)			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(屋食)		
			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				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 土	カレーピラフ 温サラダ コーンスープ みかん	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米	人参 GP キャベツ トマト ブロッコリー コーン缶 ほうれん草 みかん	17 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁 芋とひじきのサラダ みかん	クラッカー ちんびん ミルク	豚薄切り肉 かまぼこ 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ えのきたけ みかん
3 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 切干大根のイリチー みかん スライストマト そうめん汁	クラッカー 恵方巻き ミルク	豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト みかん	18 火	あわごはん(強化米入り) さばのみそ焼き ほうれん草炒め すまし汁 くずきりの甘酢あえ バナナ	りんご きなこラスク 乳飲料	さば(生) 竹小町 わかめ かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 あわ くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり たけのこ 人参 バナナ
4 火	しらすと野菜のごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 バナナ	りんご くずもち ミルク	しらす干し 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 コーンフ레이크	小松菜 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ ブロッコリー 大根	19 水	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ いちご	せんべい ツナマヨおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ わかめ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり いちご キャベツ
5 水	ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ レタススープ かぼちゃのそぼろ煮 みかん くずきりの甘酢あえ	せんべい 芋クッキー ヨーグルトゼリー	白身魚 豚ひき肉 わかめ ハム 絹ごし豆腐	精白米 強化米 くずきり	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり レタス えのきたけ みかん	20 木	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ いちご	バナナ しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン しらす干し	ロールパン (超熱) マカロニ	玉ねぎ バナナ 桃缶 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 人参
6 木	三色ごはん ひじきサラダ みそ汁 いちご	バナナ ピザトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米	人参 小松菜 きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 いちご	21 金	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) きんぴらごぼう もずくのスープ みかん	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク	納豆 豚肉 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ たけのこ みかん
7 金	雑穀ごはん 高野豆腐の五目煮 ポテトの豆乳グラタン みそ汁 りんご	胚芽クラッカー ゴマポッキー ミルク	高野豆腐 鶏もも肉 ベーコン わかめ	精白米 雑穀 じゃが芋	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根	22 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 みかん
8 土	ごはん(強化米・のり佃煮) こんにゃくのソテー スティックきゅうり 豚汁 みかん	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏ささみ 豚肉 昆布	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 大根 干しいたけ みかん	25 火	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ 桃缶	りんご ココアクッキー ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり 桃缶
10 月	ごはん(強化米入り) さばのカレー風味焼き 人参シリシリー みかん おかかあえ みそ汁	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	さば 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ みかん	26 水	ごはん(強化米入り) 魚のから揚げ 人参シリシリー みかん もずくの酢物 みそ汁	バナナ レモンラスク 固形ヨーグルト	赤魚 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん
12 水	もずくどんぶり かみかみごぼう スライストマト みそ汁 みかん	せんべい 黒糖アガラサー ミルク	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト 大根 ねぎ みかん	27 木	ごはん(強化米入り) レバーのゴマソースがらめ 八宝菜 中華スープ りんご	せんべい ヨーグルト入りスコーン ミルク	豚レバー 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 強化米 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
13 木	あわごはん(強化米入り) 鮭のもみじ焼き 春雨中華炒め レタススープ フレンチあえ りんご	バナナ オートミールスナック ミルク	鮭 豚もも肉 干ひじき ハム 絹ごし豆腐	精白米 強化米 あわ 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり Hコーン缶 レタス	28 金	あわごはん(青のり) 豆腐の五目焼き ほうれん草のソテー りんご きゅうりごまあえ 春雨スープ	胚芽クラッカー ホットケーキ ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ベーコン 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ さつま芋 春雨	人参 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり たけのこ 白菜 りんご
14 金	お弁当会	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	豚ひき肉 しらす干し わかめ	スパゲティ 春雨	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり チンゲン菜 コーン缶	29 土	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ 豚汁 みかん	ウエハース タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ みかん
15 土	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリー コーンスープ みかん	ウエハース スティックパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★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。</p>					