



6月

# 幼児食こんだて

令和2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 野原正子

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米強化米 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル	16日	マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン	バナナ シナモントースト 固形ヨーグルト	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米強化米 もちきび	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶	
2日	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしゃきしゃき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	バナナ もずく入りヒラヤーチー 保育乳	さば ベーコン 豚肉	精白米強化米 もちきび じゃが芋 春雨 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ	17日	ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ	せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米強化米 さつま芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ	
3日	フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライスマト すまし汁 パイン	せんべい ジャムサンド 保育乳	ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉	精白米強化米	18日	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンピング豆乳スープ スイカ	りんご いなり寿司 チーズ 麦茶	鶏もも肉 ベーコン チーズ	ロールパン コーンフレーク	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	
4日	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	りんご オートミールスナック 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米強化米 もちきび そうめん かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19日	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 豚もも肉	精白米強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル	
5日	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	胚芽クラッカー 焼き菓子(サブレ風) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米強化米 マカロニ 大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご	20日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	*** はちやぐみ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル	
6日	鶏肉の照り焼き丼 かりかりきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米強化米 人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	22日	豚肉ピピンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー ゴマスティック 保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご	
8日	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル	クラッカー さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米強化米 もちきび 春雨 さつま芋 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	23日	慰霊の日					
9日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン	バナナ レモンラスク 保育乳	鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米強化米 じゃが芋 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	24日	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライスマト みそ汁 ネーブル	クラッカー ミニマドレーヌ 保育乳	豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米強化米 じゃが芋 麩	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	
10日	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	バナナ 人参クラッカー りんごジュース 保育乳	白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米強化米 もちきび さつま芋 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ	25日	スパゲティミートソース ポイルワインナー マッシュポテ コーンスープ バナナ	りんご しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豚チーズ ワインナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ	
11日	お弁当 	りんご ココアクッキー ミルクゼリー 保育乳	鮭 豚肉 ベーコン	精白米強化米 もちきび マッシュポテ Hコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	26日	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル	
12日	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	胚芽クラッカー しらすおにぎり 保育乳	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば(茹) 刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	27日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	*** メロンパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	
13日	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米強化米 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29日	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンピングサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ	
15日	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶	せんべい くずもち 保育乳	鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米強化米 じゃが芋 人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ	30日	のりごはん レバーフライ 人参シリシリ 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい ちんびん 保育乳	豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	

★ 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。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



★ 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。  
★ 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。