



幼児食こんだて

識名さつき認定こども園

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 | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | 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(昼食) | | |
|---------|--|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|---------|--|-------------------------------|--|---------------------------------|---|
| | | | 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 よくなる | | | | 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 よくなる |
| 1 土 | ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル | くろ棒 保育乳 | 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ ネーブル | 18 火 | 豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ | バナナ マドレーヌ(メープル) 保育乳 | 豚肉 わかめ ハム 豆腐 | 精白米 強化米 くずきり | Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがんと スイカ |
| 3 月 | ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル | クラッカー オートミールスナック 保育乳 | 豚肉 竹小町(卵不 使用) ツナ缶 わかめ | 精白米 強化米 マカロニ | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パイン缶 りんご | 19 水 | マージンごはん カレー肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル | 胚芽クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳 | 豚薄切り肉 干ひじき 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 筈 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり 人参 Hコーン缶 とうがんと ネーブル |
| 4 火 | マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー きゅうりのごまあえ もずくスープ バナナ | りんご 揚げパン 保育乳 | 白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 もちきび ごま | 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ | 20 木 | ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め みそ汁 バナナ | りんご ツナマヨトースト 保育乳 | 白身魚 かまぼこ わかめ ツナ缶 | 精白米 強化米 | ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ へちま バナナ キャベツ |
| 5 水 | マージンごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー スライストマト そうめん汁 ネーブル | せんべい さつま芋の蒸しパン 保育乳 | 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚三枚肉 | 精白米 強化米 もちきび ごま さつま芋 | 玉ねぎ 生しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト | 21 金 | ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ(卵なし) 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ もずくとそうめんの汁 バナナ | 胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳 | 豆腐 竹小町 豚肉 ツナ缶 しらす干し もずく | 精白米 強化米 そうめん | 人参 にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり バナナ |
| 6 木 | ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ みそ汁 スイカ | バナナ くずもち 保育乳 | 鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ | 精白米 強化米 | かぼちゃ 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー へちま スイカ | 22 土 | へちまどんぶり(強化米) わかめスープ ネーブル | メロンパン 保育乳 | 鶏ひき肉 わかめ | 精白米 強化米 | 人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ みつば ネーブル |
| 7 金 | ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ポテの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル | 胚芽クラッカー いちごジャム入りマフィン 保育乳 | 豚肩ロース 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 たけのこ ネーブル | 24 月 | のりごはん(強化米入り) 麻婆なす キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 ネーブル | クラッカー 蒸し芋 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 白身魚 | 精白米 強化米 さつま芋 | なす 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ニラ ネーブル |
| 8 土 | タコライス 野菜スープ ネーブル | バナナ スティックパン 保育乳 | 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル | 25 火 | ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 バナナ | りんご キャロットサンド 保育乳 | 鶏もも肉 豚もも肉 | 精白米 強化米 春雨 | たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいやんげん ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 |
| 11 火 | 沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが ネーブル | せんべい いなり寿司 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ | 沖繩そば じゃが芋 | 刻み昆布 山東菜 キャベツ トマト ブロッコリー ネーブル | 26 水 | マージンごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 スイカ | バナナ 型抜きクッキー 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび | かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ 人参 |
| 12 水 | キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶 | バナナ ココアケーキ 保育乳 | 鶏ひき肉 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり ほうれん草 ネーブル | 27 木 | マージンごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 スイカ | バナナ 型抜きクッキー 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび | かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ 人参 |
| 13 木 | お弁当会 バナナ | りんご 黒糖蒸しパン 保育乳 | 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル | 28 金 | スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 すまし汁 桃缶 | せんべい おにぎり(じゃこおかか) 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 もずく 絹ごし豆腐 しらす干し | 精白米 強化米 | スパゲティ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり |
| 14 金 | もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ(卵なし) トマトサラダ みそ汁 ネーブル | クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳 | もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ | 精白米 強化米 | ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり へちま ネーブル | 29 土 | ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル | バナナ タンナファクルー 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 コーン缶 ほうれん草 ネーブル |
| 15 土 | 鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル | せんべい 魚の甲せんべい 保育乳 | 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 とうがんと ネーブル | 31 月 | のりごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ(ゴーヤー) もずくの酢物 みそ汁 スイカ | 胚芽クラッカー レモンラスク 保育乳 | 豚レバー 豚肉 もずく 油揚げ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり ニラ スイカ |
| 17 月 | マージンごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 ネーブル | クラッカー フライドポテト アイスクリーム 保育乳 | さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 もちきび | ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー たけのこ 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。 ★ 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。 | | | | |

