



# 幼児食こんだて

識名さつき認定こども園

(作成者) 栄養士 野原正子

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。

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
木	青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご	梨 うさぎさんクッキー	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうがんに りんご	17	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	*** 亀の甲せんべい	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん
	マージンごはん 鮭のみみじ焼き こんやくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ パナナ	胚芽クラッカー ココアケーキ(卵抜き)	蛙 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー えのきたけ	19	のりごはん(強化米入り) ちくわのみみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 みかん	クラッカー ヨーグルトブレッド	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 天ぷら粉 じゃが芋	刻みパセリ とうがんに GP ブロッコリー トマト ニラ みかん
土	カレーピラフ ポイルウィンナー コーンスープ みかん	*** スティックパン	鶏もも肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 GP Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん	20	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁	バナナ 人参クラッカー	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん トマト 大根
	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	クラッカー 蒸し芋	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり 大根 えのきたけ	21	ロールパン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	せんべい ねぎじゃこおにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 小松菜 干しいたけ バナナ
月	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	バナナ キャロットサンド	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 なす 梨	22	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	りんご 大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう レタスカン
	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	せんべい くずもち	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん	23	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリ そうめん汁 梨	胚芽クラッカー ちんびん	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
木	お弁当会	りんご おにぎり(じゃこおかか)	しらす干し	精白米 強化米	りんご	24	クファージュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	*** メロンパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
	芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	胚芽クラッカー マドレーヌ(卵不使用)	白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	26	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	クラッカー 黒糖蒸しパン	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 大根
金	もずくどんぶり かりかりきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	*** くろ棒	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり みかん	27	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのゴマあえ 中華スープ バナナ	せんべい 揚げパン	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨 ◎ロールパン(超熟)	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー トマト
	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	クラッカー オートミールスナック	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン	28	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	バナナ お誕生会ケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ
火	マージンごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	バナナ ツナマヨトースト 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり	29	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	りんご ジャム入りマフィン	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むぎり 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根
	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	せんべい お麩ラスク	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	30	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	胚芽クラッカー パンキン揚げパイ	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みパセリ ほうれん草 人参 えのきたけ
水	ごはん(強化米入り) 肉団子と野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ風 みそ汁 みかん	りんご 人参蒸しパン	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり トマト Hコーン缶 大根	31	キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	*** タンナファクルー	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 みつゆ
	沖繩そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	胚芽クラッカー いなり寿司	豚三枚肉 丸かまほこ ベーコン ツナ缶	沖繩そば 精白米 強化米 むきごま	刻み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨	★	★ 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。				

