



幼児食こんだて表

令和6年

(福)玉重福祉会 愛心こども園

※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。

管理栄養士 植木 麻幹子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食・午後おやつ)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり
1	水	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き もやしのごまあえ みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ サーターアンダギー(プレーン) ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 すりごま	玉ねぎ、赤ピーマン、 もやし、ほうれん草、人 参、かぼちゃ、りんご	▲小麦粉、●卵	20	月	ごはん(強化米) チキン照り焼き じゃが芋とベーコンの炒め煮 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン(卵不使用) 油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、玉ねぎ、人 参、パセリ、ほうれん 草、しめじ、ネーブル	▲黒糖アガラサーミックス、白ごま
2	木	♪こどもの日ランチ♪ チキンライス ハンバーグ フライドポテト 果物 豚肉と白菜のスープ	バナナ ミニたいやき ゼリー	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやい んげん、玉ねぎ、白 菜、小松菜、えのきた け、パイン	▲小麦粉、★バター、レーズン(又はチョコチップ)	21	火	ジュシーごはん サバのカレー揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	干ひき 豚肉 さば(生) ゆし豆腐 煮干し(小 ぶり)	精白米 すりごま ごま	干しいたけ、人参、ニ ラ、白菜、ほうれん草、 人参、パイン、バナナ	煮干し、ごま、青のり
7	火	チキンカレー キャベツのツナあえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル ちんびん ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、 トマト、りんご	▲ちんびんミックス粉	22	水	肉うどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	チーズ かしわおにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	▲茹うどん さつま芋 精白米 ごま油	人参、小松菜、長ね ぎ、玉ねぎ、人参、トマ ト、りんご、ごぼう、人 参、干しいたけ	米、鶏肉、ごぼう、人参、干しいたけ、ごま油、ね ぎ
8	水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 揚げゴーヤ(甘醤油) ほうれん草のベーコン炒め みそ汁 果物	チーズ 蒸し芋 ミルク	豚三枚肉 ●ベーコン(卵不使用) わかめ	精白米 白ごま 黒ごま	レタス、にがうり、ほう れん草、キャベツ、とう がん、バナナ	さつま芋	23	木	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	バナナ サブレ ミルク	豚肉 絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油 白ごま じゃが芋	長ねぎ、人参、きゅう り、りんご、レーズン、 レタス、えのきたけ、 ネーブル	※HKミックス粉、粉黒糖、★バター、★牛乳
9	木	♪お弁当会♪ 	バナナ Caせんべい ミルク				カルシウムせんべい(かしわ堂)	24	金	ロールパン 鶏の豆乳クリーム煮 キャベツとハムのスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー わかめおにぎり ミルク	鶏もも肉 ハム(卵不 使用) ★ヨーグ ルト	◎ロールパ ン(超熟)	じゃが芋、玉ねぎ、人 参、マッシュルーム 缶、ブロッコリー、キャ ベツ、小松菜、Hコー ン缶、バナナ、みかん缶	米、切干大根、人参、わかめご飯の素、ごま
10	金	ごはん(強化米) 白身魚の磯辺揚げ 昆布イリチー カリカリきゅうり イナムルチ 果物	胚芽クラッカー ココアクッキー ミルク	きびなご (1-2歳児: 白身魚) 刻み昆布 豚肉	精白米 ごま油 白ごま	切干大根、人参、糸こ んにやく、きゅうり、大 根、干しいたけ、ネー ブル	米HKミックス粉、細コア、豆乳、レーズン(又はチョコ チップ)	25	土	豚肉のみそどんぶり そうめん汁 果物	*** 亀の甲せんべい ミルク	豚薄切り肉	精白米	赤ピーマン、チンゲン 菜、玉ねぎ、カイワレ 大根、バナナ	▲亀の甲せんべい
11	土	鮭ごはん 白菜のツナ炒め ゆし豆腐 果物	*** メロンパン ミルク	※鮭フレー ク ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 白ごま 黒ごま	白菜 人参 小松菜 バナナ	※メロンパン	27	月	もずくどんぶり 白身魚のから揚げ ごまかぼちゃ みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ	精白米 白ごま	ピーマン、赤ピーマン、 Hコーン缶、かぼちゃ、 なす、ネーブル	※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)
13	月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) ひじきとちくわのサラダ みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) 干ひき ゆし豆腐	精白米	レタス、きゅうり、トマ ト、かぼちゃ、玉ねぎ、 ネーブル	※HKミックス粉、りんご、★バター、★牛乳	28	火	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	ネーブル 梅じゃこおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲ ティ ごま油	人参、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、トマト、ピー マン、きゅうり、ブロッ コリー、トマト、Hコーン 缶、ほうれん草、り んご	米、山海ぶし(磯じまん)、ちりめんじゃこ、白ごま
14	火	納豆ご飯 魚のカレームニエル 人参シリシリ みそ汁 果物	ネーブル お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	ひきわり 納豆 白身魚 ツナ缶	精白米 ▲麩	人参、玉ねぎ、とうが ん、ほうれん草、しめ じ、パイン、バナナ	▲麩、★バター、◇きな粉	29	水	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛ごまだれ ゴーヤ豆腐チャンプルー 魚のみそ汁 果物	チーズ はちみつマフィン ミルク	鶏もも肉 豚肉 豆腐 白身魚	精白米 白ごま	にがうり、人参、もや し、玉ねぎ、大根、パ ナ	※HKミックス粉、★牛乳、★バター、はちみつ(1 歳以上)、レモン汁
15	水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのおかかあえ 果物	チーズ カレーおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまほ こ	▲沖縄そば	かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、ネーブル	米、人参、玉ねぎ、Hコーン缶、ツナ缶、カレー粉	30	木	タコライス(チーズ) 粉ふき芋 春雨スープ 果物	バナナ ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、 トマト、ほうれん草、人 参、干しいたけ、パイン	▲小麦粉、ツナ缶、人参、ニラ、花かつお、ポン酢 (またはウスターソース、お好みソース)
16	木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきの五目煮 鶏肉汁 果物	バナナ アイスクリーム ウエハース ミルク	白身魚 干ひき ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米	人参、糸こんにやく、さ やいんげん、大根、人 参、りんご	※給食アイスクリーム ※鉄ウエハース	31	金	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) バナナのヨーグルト添え	せんべい ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 ●卵、●竹小町(卵不 使用)、もず く、豆腐、 ★ヨーグル ト	精白米	糸こんにやく、もやし、 ごぼう、人参、小松菜、 バナナ	※食パン、ジャム
17	金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりとしらすの甘酢 春雨スープ 果物	せんべい シナモントースト ミルク	豆腐 豚肉 しらす干し わかめ	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生しい たけ、たけのこ、ニラ、 きゅうり、白菜、干しい たけ、長ねぎ、バナナ	※食パン、★バター、シナモン粉								
18	土	ちゃんぽんラーメン さつま芋とりんごの甘煮 果物	*** くろ棒 バナナ ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	▲中華めん ごま油 さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、もや し、人参、きくらげ乾、 Hコーン缶、りんご、パ ナ	※くろ棒								

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取していただき、アレルギー等の症状が出ないか事前に確認をお願いします。

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。

・主なアレルゲン表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市
販品は都度確認し提供します。)

・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)

・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用
しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★食材、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。

★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。

★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します

