



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 植月 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木	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き マッシュポテト(乳) 人参シリシリ 果物 もずくスープ(絹ごし)	バナナ	フライドポテト ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 赤ピーマン ニラ ねぎ パイン	17土	カレーピラフ みそ汁(油揚げ) 果物	*** せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	人参、マッシュ ルーム缶、さや いんげん、Hコー ン缶、玉ねぎ、バ ナナ	
2金	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	胚芽クラッカー ゴマきなこトースト りんごジュース		豚薄切り肉 干ひじき 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草、もやし、 人参、白菜、 えのきたけ、ネー ブル	19月	ハヤシライス いろどりサラダ わかめスープ 果物	ビスケット サブレ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブ ロッコリー、マッシュ ルーム缶、トマト、きゅう り、レタス、赤ピーマ ン、Hコーン缶、み つば、ネーブル	
3土	春雨のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ油揚げ) 果物	*** あんパン ミルク		鶏もも肉 ◇油揚げ	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、かぼ ちゃ、玉ねぎ、バ ナナ	20火	納豆ごはん 鶏肉の梅しそ焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	◇ひきわり 納豆、鶏も も肉、豚肉、 ●竹小町 (卵不使用)	精白米 ▲そうめん (茹)	オクラ、玉ねぎ、 梅、青しそ、糸こ んにやく、もやし、 ごぼう、人参、ブ ロッコリー、カイワレ大 根、マロン	
5月	マージンごはん ※揚げぎょうざ 八宝菜 へちまのみそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク		豚もも肉 冷)ぎょうざ ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび ごま油	白菜、赤ピーマ ン、 たけのこ(水煮) 生しいたけ へちま、みかん 缶	21水	沖縄そば 白身魚の磯辺揚げ かりかりきゅうり 果物	チーズ わかめおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 白身魚	▲沖縄そば (茹) ごま油 白ゴマ	ほうれん草 きゅうり りんご	
6火	夏野菜カレー モーウイのかりかり漬け わかめスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル フルーツゼリー ビスケット		鶏もも肉 わかめ ★Pヨー グル	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム 缶、へちま、な ず、ピーマン、カ イワレ大根、バナ ナ	22木	ジュシーごはん さばの塩焼き くずきりの甘酢あえ イナムルチ 果物	バナナ いちごマフィン ミルク	干ひじき、 鶏肉、さば、 わかめ、● ハム(卵不 使用) 豚肉	精白米 くずきり	干しいたけ、人 参、ニラ、きゅう り、大根、人参、 干しいたけ、パイ ン	
7水	じゃこ入り梅ごはん ささみフライ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) 果物	チーズ スイートポテト ミルク		ちりめんじゃ こ 鶏ささみ 干ひじき ◇豆腐	精白米 白ゴマ ごま油	梅干、青しそ、も やし、きゅうり、赤 ピーマン、とうが ん、スイカ	23金	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) もやしのごまあえ 鶏肉汁 バナナのヨーグルト添え	せんべい シナモントースト ミルク	豚レバー ●卵 鶏もも肉 ★Pヨー グル	精白米 すりごま	もやし、ほうれん 草、赤ピーマン、 とうがん、人参、 バナナ	
8木	茄子のミートスパゲティー ポテトサラダ コーンスープ パイン缶	バナナ ひじきおにぎり ミルク		豚ひき肉	ジャガイモ	玉ねぎ、なす、人 参、しめじ、かぼ ちゃ、きゅうり、りん ご、レーズン、Hコー ン缶、ほうれん草	24土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 すまし汁 果物	*** くろ棒 ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、ニラ、え のきたけ、バナ ナ	
9金	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨サラダ 魚のみそ汁 果物	せんべい ジャムサンド ミルク		豚三枚肉 ●竹小町 (卵不使用) 白身魚 わかめ	精白米 春雨 ごま油	レタス、もやし、 きゅうり、赤ピー マン、玉ねぎ、 ネーブル	26月	へちまどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) ポテトサラダ みそ汁 果物	クラッカー ちんびん ミルク	鶏ひき肉 もずく(塩抜 き)	精白米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、 ニラ、にがうり、 かぼちゃ、きゅう り、りんご レーズン	
10土	鮭ごはん 白菜のツナ炒め ゆし豆腐 果物	*** 亀の甲せんべい ミルク		※鮭フレー ク ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	白菜 人参 小松菜 バナナ	27火	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き きゅうりとしらすの甘酢 レタスのスープ(絹ごし) 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク	豚肉 しらす干し わかめ ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	長ねぎ きゅうり レタス えのきたけ ネーブル	
13火	タコライス(チーズ) ポテトサラダ 春雨スープ 果物	ネーブル ココア蒸しパン ミルク		豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、きゅ うり、りんご、レー ズン、白菜、小松 菜、みかん缶	28水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) ヨーグルトサラダ	チーズ 昆布おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用) ★Pヨー グル	◎ロールパ ン(超熟) ごま油 じゃが芋	ブロッコリー (冷)、トマト、玉 ねぎ、人参、しめ じ、バナナ みかん缶	
14水	冷やしそうめん から揚げチキン ごまかぼちゃ 果物	チーズ いなり寿司 ミルク		●ハム(卵 不使用) 手羽元 鶏もも肉	▲そうめん 白ゴマ	きゅうり トマト かぼちゃ 人参	29木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 果物	バナナ ホットケーキ ミルク	牛・豚ひき 肉、◇豆 腐、刻み昆 布、豚三枚 肉、わかめ	精白米	玉ねぎ、切干大 根、人参、糸こん にやく、トマト、と うがん、パイン	
15木	ごはん(強化米) 豆腐団子の甘酢あん ブロッコリー炒め もずくスープ 果物	バナナ はちみつマフィン ミルク		◇豆腐 豚ひき肉 もずく(塩抜 き)	精白米	玉ねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、 人参、玉ねぎ、H コーン缶、えのき たけ、スイカ	30金	焼きそば きびなごの磯辺揚げ モーウイのかりかり漬け すまし汁 果物	胚芽クラッカー 梅じゃこおにぎり ミルク	豚肉、●竹 小町(卵不 使用)、きび なご・白身 魚、わかめ	▲焼きそば めん	キャベツ、玉ね ぎ、人参、ピーマ ン、しめじ、スイカ	
16金	♪お弁当会♪	胚芽クラッカー 小倉ケーキ ミルク					31土	きのこごはん ゆし豆腐 果物	*** カステラ ミルク	鶏もも肉 干ひじき 塩昆布 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきた け、干しいたけ、 赤ピーマン、バナ ナ	

★ 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、該当者へお配りしています。 ★ 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。