



幼児食こんだて表



令和6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。

第2愛心こども園

管理栄養士 植月 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1金	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 みかん	せんべい 芋スティック ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、 ピーマン、もやし、 きゅうり、赤ピーマ ン、えのきたけ、み かん	18月	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 みかん	クラッカー ホットケーキ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 きびなご 白身魚 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	人参、小松菜、トマ ト、玉ねぎ、みかん
2土	ちゃんぽんラーメン バナナ	*** カステラ ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲中華めん ごま油 白ゴマ	白菜、玉ねぎ、も やし、人参、きくら げ乾(シイタケ)、H コーン缶、ニラ、パ ナナ	19火	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 りんご	ネーブル 大学芋 ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、ニ ラ、とうがん、りん ご
5火	タコライス じゃが芋の甘辛揚げ コーンスープ りんご	ネーブル サブ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチー ズ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、Hコー ン缶、Cコーン缶、 キャベツ、りんご	20水	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き こんにゃくのソテー 鶏と白菜のスープ 柿	★チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鮭 ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人 参、Hコーン缶、小 松菜、白菜、えの きたけ、柿
6水	ごはん(強化米) サバのカレー揚げ とうがんのそぼろあん そうめん汁 バナナ	★チーズ ゴマきなこ トースト ミルク	さば(生) 豚ひき肉	精白米 ▲そうめん	とうがん、玉ねぎ、 人参、なす、ピーマ ン、干しいたけ、カ イワレ大根、パナ ナ	21木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ パン	バナナ いちごマフィン ミルク	◇豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油	玉ねぎ、きゅうり、 大根、トマト、H コーン缶、Cコー ン缶、ほうれん草、 パイン
7木	沖縄そば 豆腐サラダ みかん	バナナ わかめおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ◇豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば 精白米	白菜、ブロッコ リー、人参、みか ん	22金	中華丼 きゅうりとしらすの甘酢 もずくスープ(絹ごし) ネーブル	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 しらす干し もずく わかめ ◇絹ごし豆	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、た けのこ、干しいた け、しめじ、きゅう り、ネーブル
8金	もずくどんぶり 白身魚のから揚げ スライストマト みそ汁 柿	胚芽クラッカー さつま芋 蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 トマト、とうがん、 柿 レーズン	25月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁(油揚げ) みかん	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、人参、 きゅうり、とうがん、 みかん レーズン
9土	ハヤシライス わかめスープ バナナ	*** 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 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、みつば、バナナ	26火	ゆかりごはん 炒り豆腐 鶏のから揚げ(青のり) そうめん汁 バナナ	ネーブル 蒸し(焼き)芋 ミルク	◇豆腐 豚薄切り肉 しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん	人参、玉ねぎ、 ピーマン、きゅう り、カイワレ大根、 バナナ
11月	スパゲティミートソース ブロッコリー(マヨ) ポテトフライ とうがん汁 みかん	ビスケット いなり風おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉	▲スパゲ ティ ジャガイモ	人参、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、トマ ト、ピーマン、ブロッ コリー、とうがん、え のきたけ、みかん	27水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ(マヨ) かぼちゃとハムのスープ パン	バナナ 鮭おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパ ン(超熟) 春雨	キャベツ、きゅう り、人参、かぼ ちゃ、Hコーン缶 パイン
12火	青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め 白菜のスープ 桃缶	ネーブル 黒糖アガラサー ミルク	豚レバー 豚肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米	糸こんにゃく、もや し、ごぼう、人参、 小松菜、白菜、C コーン缶、えのきた け、パセリ、桃缶	28木	ジュシーごはん さばの塩焼き 柿 ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 ポテトフライ 楽しい!パイキング!	★チーズ オートミール スナック ミルク	干ひじき 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、 ニラ、ほうれん草、 キャベツ、人参、柿 人参
13水	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 みかん	★チーズ キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 もずく ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	人参、しめじ、干し いたけ、さやいん げん、きゅうり、み かん レーズン	29金	ポークカレー 白菜とささみの甘酢 わかめスープ ヨーグルトサラダ	せんべい ピラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、白菜、ト マト、Hコーン缶、み つば、桃缶
14木	♪お弁当会♪	バナナ ちんすこう ミルク				30土	第18回生活発表会(午前中) 2歳児～5歳児クラス ♪お弁当会♪ (第4土曜日が祝日の為)				
15金	七五三祝いランチ 祝寿司 照り焼きハンバーグ グラッセ 春雨スープ フルーツ盛り合わせ	せんべい プリンアラモード ミルク	※鮭フレー ク 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	精白米 春雨	人参、Hコーン缶、 玉ねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、干しい たけ、みかん、パ イン	★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、ウインナー、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。 ・えび・かに・いか・落花生・ツナ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。 ★ はちみつ・黒糖は1歳以上からの提供となります。					
16土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根汁 バナナ	*** あんパン ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、大根、パ ナナ						

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子みてください。