



幼児食こんだて



仲井真こども園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者)管理栄養士 高橋 奈那

令和元年

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
麦ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチ和え 筍と豆腐のみそ汁 みかん	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん ブロッコリー添え 切り干し大根イリチー もずくスープ パイン缶	麦ごはん 肉みそ豆腐 小松菜炒め 春雨スープ 桃缶	スパゲティミートソース コーンサラダ かき卵スープ 柿	Fe麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー 枝豆 えのきだけのみそ汁 みかん	鶏肉丼 ゆし豆腐 バナナ
朝 りんご おやつ 牛乳 プラウニー 赤 牛肉 ちくわ 卵 豆腐 黄 米 麦 じゃが芋 緑 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 干ひじき きゅうり 干しいたけ たけのこ 缶 ネギ みかん	朝 さつま芋 おやつ 牛乳 メロンパン 白身魚 カマボコ 干わかめ 油揚げ	朝 クラッカー おやつ 牛乳 コーンフレックスクッキー 厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 豚肉 カマボコ	朝 せんべい おやつ 牛乳 しらすおにぎり 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ハム 卵	朝 チーズ おやつ 牛乳 フレンチトースト 豚肉 ベーコン 卵 干わかめ	朝 おやつ 牛乳 はちやくみ 鶏肉 ゆし豆腐
米 麦 じゃが芋	米 麦 あわ	米 麦 春雨	スパゲティめん	米 麦 カルライナス じゃが芋	米 麦
干しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ のり バナナ	ブロッコリー 切り干し大根 かんぴょう 人参 こんにゃく もずく みつば たけのこ 缶 パイン缶	小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ネギ たけのこ 缶 キャベツ 桃缶	人参 玉ねぎ マッシュルーム 缶 トマト セロリ ピーマン コーン 缶 キャベツ きゅうり えのきだけ チンゲン菜 柿	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのきだけ みかん	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ のり バナナ

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
カツカレー きゅうりとしらす和え わかめスープ りんご	麦ごはん チキン照り焼き こんにゃくのソテー 納豆 あおさ汁 みかん	Fe麦ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 バナナ	 お弁当会 	Fe麦ごはん 赤魚の照り焼き 麩チャンプルー スライストマト なめこ汁 柿	ハヤシライス わかめスープ パイン缶
朝 クラッカー おやつ 牛乳 くずもち 赤 豚ヒレ肉 ハム 干わかめ しらす干し 花がつつお 黄 米 麦 じゃが芋 緑 人参 玉ねぎ コーン缶 GP トマト きゅうり みつば りんご	朝 パナナ おやつ 牛乳 ヨーグルトパン 手羽元 焼き豚 納豆 豆腐	朝 Caせんべい おやつ 牛乳 ココアプリン ウエハース 三枚肉 ちくわ カマボコ 干わかめ 油揚げ	朝 りんご おやつ 牛乳 塩ちんすこう お弁当会	朝 さつま芋 おやつ 牛乳 ミニゼンざい 赤魚 麩 卵 豆腐 カマボコ 豆腐 干わかめ	朝 おやつ 牛乳 せんべい 牛肉 干わかめ
米 麦 じゃが芋	米 麦	米 麦 カルライナス じゃが芋		米 麦 カルライナス 麩	米 麦
人参 玉ねぎ コーン缶 GP トマト きゅうり みつば りんご	玉ねぎ こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 あおさ ネギ みかん	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ネギ バナナ		コーン缶 バセリ もやし 人参 ニラ キャベツ トマト なめこ ネギ 柿	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 コーン缶 GP みつば パイン缶

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
もずく丼 ポテトのカレー焼き 大根と椎茸のみそ汁 りんご	あわごはん 魚の天ぷら ひじきの五目煮 カリカリきゅうり そうめん汁 みかん	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ パンプキンスープ バナナ	キーマカレー 三杯酢 チーズ 白菜と豆腐のすまし汁 桃缶	トウジンジーシューシー 白身魚の梅みそ焼き かぼちゃの煮物 沢煮椀 りんご	麻婆豆腐 春雨スープ 柿
朝 チーズ おやつ 牛乳 ココア蒸しパン 赤 豚ひき肉 卵 ハム 黄 米 麦 じゃが芋 緑 もずく ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム 缶 玉ねぎ 大根 干しいたけ ネギ りんご	朝 Caせんべい おやつ 牛乳 チョコチップスコーン 白身魚 卵 ちくわ 大豆	朝 さつま芋 おやつ 牛乳 ミニドレソース 牛ひき肉 豚ひき肉 ハム ベーコン 卵	朝 パナナ おやつ 牛乳 ココア ホットケーキ 牛肉 干わかめ しらす干し チーズ 豆腐	朝 クラッカー おやつ 牛乳 えびせんべい 三枚肉 白身魚 豚肉 干わかめ	朝 おやつ 牛乳 豆乳ウエハース 豆腐 豚ひき肉 豚肉
米 麦 じゃが芋	米 麦 あわ そうめん	ロールパン じゃが芋	米 麦 じゃが芋	米	米 麦 春雨
人参 玉ねぎ 赤ピーマン マッシュルーム 缶 玉ねぎ 大根 干しいたけ ネギ りんご	赤ピーマン 干ひじき 人参 こんにゃく ニラ きゅうり ネギ みかん	赤ピーマン 青ピーマン 人参 きゅうり レーズン りんご かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	人参 玉ねぎ コーン GP ピーマン きゅうり 白菜 干しいたけ ネギ 桃缶	里芋 玉ねぎ 赤ピーマン 干ひじき ニラ かぼちゃ トマト 人参 たけのこ 缶 ごぼう 干しいたけ ネギ りんご	人参 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ ニラ レタス きゅうり トマト コーン缶 長ネギ キャベツ 柿

23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
三色ごはん くずきりの甘酢和え 大根と豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	ケチャップライス チキンから揚げ マッシュポテト 茹でとうもろこし 茸と卵のスープ 柿	麦ごはん さばのみそ煮 昆布イリチー 白菜おひたし なめこ汁 パイン缶	Fe麦ごはん 沖縄風煮つけ 大豆サラダ 筍と椎茸のみそ汁 りんご	沖縄そば かぼちゃの天ぷら 枝豆 みかん	牛丼 レタスのスープ バナナ
朝 チーズ おやつ 牛乳 シナモンソース 赤 鶏ひき肉 卵 花がつつお 干わかめ ハム ヨーグルト 豆腐 油揚げ 黄 米 麦 くずきり 麩 緑 きゅうり 小松菜 大根 人参 玉ねぎ バナナ みかん 缶	朝 Caウエハース おやつ 牛乳 クリスマスケーキ ツナ缶 鶏もも肉 卵	朝 クラッカー おやつ 牛乳 オートミールクッキー 鮭 花がつつお カマボコ 豆腐 干わかめ	朝 さつま芋 おやつ 牛乳 黒ごまマフィン 豚肉 厚揚げ 大豆 ツナ缶	朝 せんべい おやつ 牛乳 ジューシーおにぎり カマボコ 卵 豚肉 チーズ	朝 おやつ 牛乳 龍の甲せんべい 牛肉 干わかめ
米 麦 じゃが芋	米 麦 じゃが芋	米 麦	米 麦 あわ そうめん	沖縄そばめん	米 麦
人参 マッシュルーム 缶 GP 玉ねぎ ピクルス ブロッコリー とうもろこし 干しいたけ えのきだけ いちご 柿	人参 マッシュルーム 缶 GP 玉ねぎ ピクルス ブロッコリー とうもろこし 干しいたけ えのきだけ いちご 柿	人参 昆布 かんぴょう こんにゃく 白菜 なめこ ネギ 柿	大根 昆布 こんにゃく しめじ 人参 柿 きゅうり 干しいたけ たけのこ 缶 ネギ りんご	枝豆 ネギ かぼちゃ みかん	長ネギ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ レタス バナナ

★ ★ ★ ★ ★

「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 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。
 食物アレルギーの表示は、医師の指示により献立を変更することがあります。
 朝のおやつは、2歳児未満のみ提供していません。
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は園までお問い合わせ下さい。

- ※ 食物アレルギー対象の原材料を含みます
- : 小麦
 - : 卵
 - : 乳
 - : えび
 - : 大豆
 - : 落花生