



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つののはたらき(文部科学省)をもとにしています。

愛心こども園

管理栄養士 植月 麻幹子

日 曜	献立名	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)			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 血や肉・骨となる 熱や力となる 体の調子をよくする					あか きいろ みどり 血や肉・骨となる 熱や力となる 体の調子をよくする
1月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー	ヨーグルトブレッド ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) △油揚げ ※HKミックス粉、★Pヨーグルト、レーズン	17水	ごはん(強化米) おさかなバーグ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ アイスクリーム Caせんべい	魚すり身 鶏ひき肉 豚ひき肉 △油揚げ わかめ ※アイスクリーム、※カルシウムせんべい	鶏もも肉、さやいんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、メロン
2火	三色ごはん 春雨サラダ 魚のみそ汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク		鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 白身魚 さつま芋、黒ごま	18木	青のりごはん レバーの竜田揚げ 春雨の中華炒め わかめスープ(絹ごし) 果物	バナナ ブルーベリー マフィン ミルク	豚レバー、豚もも肉、△絹ごし豆腐、わかめ ※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ブルーベリー	玉ねぎ、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、パイン
3水	★セタランチ★ ちらし寿司 フライドチキン 温サラダ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー お星さまクッキー フルーツゼリー		手羽元(1～2歳児鶏もも肉)、ツナ缶 精白米 ▲そうめん 人参、Hコーン缶、干しいたけ、※べつたら漬、トマト、キャベツ、ブロッコリー、人参、パイン ▲小麦粉、★バター、レーズン、市販ゼリー	19金	へちまどんぶり 里芋の甘辛揚げ 中華スープ(ささみ) 果物	胚芽クラッカー ココアクッキー ミルク	鶏ひき肉 鶏ささみ 里芋(冷凍) 春雨 ごま油 ※HKミックス粉、純ココア、△調整豆乳、レーズン	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、スイカ
4木	ごはん(強化米) さばのりんごソース 切干大根のイリチー カリカリきゅうり 豚汁 果物	バナナ ココア蒸しパン ミルク		さば 刻み昆布 ツナ缶 豚肉 精白米 ごま油 白ごま りんご、玉ねぎ、切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、とうがん、干しいたけ、みかん缶 ▲小麦粉、純ココア、★牛乳	20土	ハヤシライス すまし汁 果物	*** 亀の甲 せんべい ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ ※亀の甲せんべい	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、大根、バナナ
5金	チキンカレー ごぼうサラダ(ごまマヨ) わかめスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ もずくヒラヤーチー ミルク		鶏肉、●竹小町、わかめ、★Pヨーグルト 精白米 じゃが芋 ごま 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、バナナ ▲小麦粉、ハム(卵不使用)、もずく、人参、ニラ、キャベツ	22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) 果物	ビスケット サーターアンダギー(フレン) ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 △油揚げ ※小麦粉、●たまご	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、とうがん、ネーブル
6土	タコライス(チーズ) 豆腐のみそ汁 果物	*** せんべい ミルク		豚ひき肉 △豆腐 わかめ 市販せんべい 精白米 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、バナナ	23火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウィのカリカリ漬け 果物	ネーブル かしわおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 精白米、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、ごま油	白菜、かぼちゃ、パイン
8月	ごはん(強化米) 納豆あえ 肉じゃが(カレー風味) みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク		△ひきわり納豆 豚肉 わかめ 刻みのり 精白米 じゃが芋 小松菜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、とうがん、みかん缶 ※黒糖アガラサーミックス粉、白ごま	24水	ごはん(強化米) 豆腐のかき揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 鶏肉汁 果物	チーズ オートミール スナック ミルク	△豆腐、●鶏もも肉、●ハム(卵不使用)、わかめ、鶏もも肉 ※マヨネーズ、※オートミール、シスコーン、レーズン	人参、オクラ、干しいたけ、トマト、きゅうり、大根、りんご
9火	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク		●ペーコン(卵不使用) △絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 精白米、ツナ缶、青のり ▲スバゲティ じゃが芋 玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、コーン、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのき、パイン	25木	はん(強化米) 魚の照り焼き 昆布イリチー ブロッコリー(ドレ) そうめん汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 精白米 白ごま ▲そうめん 切干大根、人参、糸こんにゃく、ブロッコリー、カイワレ大根、スイカ ※ロールパン、△きな粉	
10水	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ もやしのごまあえ イナムルチ 果物	チーズ 人参ケーキ ミルク		きびなご 白身魚 豚肉 精白米 すりごま もやし、ほうれん草、赤ピーマン、大根、人参、干しいたけ、スイカ ※HKミックス粉、人参、△投入、★バター	26金	ロールパン ローストチキン コンサラダ 野菜とハムのスープ ヨーグルトサラダ	せんべい 梅じゃこおにぎり ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) ◎ロールパン(超熟) じゃが芋 精白米、※山海ぶし、ちりめんじゃこ、白ご	玉ねぎ、Hコーン缶、レタス、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、バナナ、みかん缶、レーズン
11木	♪お弁当会♪	バナナ メロンパン風 トースト ミルク		鶏もも肉 干ひき ツナ缶 △ゆし豆腐 ▲小麦粉、青のり ※食パン、★バター、▲小麦粉	27土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 果物	*** メロンパン ミルク	鶏もも肉 △豆腐 わかめ ※メロンパン	干しいたけ 人参 Hコーン缶 バナナ
12金	ひじきごはん モーウィのツナ炒め さつま芋の塩バター煮 ゆし豆腐 果物	せんべい 青のりクラッカー ミルク		鶏もも肉 干ひき ツナ缶 △ゆし豆腐 ▲小麦粉、青のり ※食パン、★バター、▲小麦粉	29月	もずくどんぶり(油追加) 白身魚のから揚げ スティックきゅうり みそ汁 果物	クラッカー ちんびん ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ ※ちんびんミックス	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、とうがん、みかん缶
13土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 すまし汁 果物	*** カステラ ミルク		△豆腐 豚ひき肉 わかめ 精白米 ごま油 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、とうがん、バナナ ※カステラ	30火	ごはん(強化米) トマトハンバーグ ほうれん草とハムのソテー 魚のみそ汁 果物	ネーブル バナナケーキ ミルク	豚肉、牛肉、●ハム(卵不使用)、白身魚 ※HKミックス粉、バナナ、★バター、★牛乳	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、大根、スイス
16火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(カレー風味) 野菜炒め もずくスープ 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク		鶏もも肉 豚薄切り肉 もずく(塩抜き) さつま芋 キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき、たけのこ、みかん	31水	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ とうもろこし(蒸) 果物	チーズ カレーおにぎり ミルク	鶏ささみ、●ハム(卵不使用)、●竹小町(卵不使用)、ツナ缶 ▲中華めん ごま油 白すりごま 精白米、人参、玉ねぎ、コーン、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし、人参、玉ねぎ、Hコーン缶、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。