



幼児食こんだて表



令和6年

第2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) マッシュポテト(乳) 人参シリシリー パイン もずくスープ(絹ごし)	バナナ 黒糖アガラサー 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) バナナ	*** 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 ネーブル	胚芽クラッカー フライドポテト 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 いろいろサラダ わかめスープ ネーブル	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) バナナ	*** あんぱん 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 メロン	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	オクラ、玉ねぎ、梅、青しそ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、カワレ大根、メロン
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) みかん缶	ビスケット ゴマきなこトースト 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 カリカリきゅうり りんご	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ヨーグルト	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、なす、ピーマン、カワレ大根、バナナ	22木	ジュシーごはん さばの塩焼き ポテトフライ くずり甘酢あえ イナムルチ パイン 楽しい!パイキング!!	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 ささみチーズフライ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) スイカ	チーズ ジャムサンド 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	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ヨーグルト	◎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
8木	ごはん(強化米) 魚のピザ焼き(チーズ) ひじきの五目煮 とうがん汁(厚揚げ) パイン	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク		白身魚 ★ピザチーズ、ひじき、●竹小町、◇厚揚げ、わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、とうがん、パイン	24土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 すまし汁 バナナ	*** 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 ネーブル	せんべい 揚げパン ミルク		豚3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 りんご	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 バナナ	*** 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) ネーブル	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 みかん缶	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	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ヨーグルト	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
14水	冷やしそうめん から揚げチキン ごまかぼちゃ バナナ	チーズ いなり風おにぎり 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						
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 スイカ	バナナ はちみつマフィン ミルク		◇豆腐 豚ひき肉 豚肉 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 スイカ	胚芽クラッカー 梅じやおにぎり 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♪ 旧盆(うんげー)	胚芽クラッカー ひじきおにぎり ミルク		精白米、ひじき、人参、◇油揚げ、ニラ			31土	きのこごはん ゆし豆腐 バナナ	*** 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。
 ★ 牛乳提供時間については(午前:3歳以上、午後:3歳未満)となっています。