

令和6年



幼児食こんだて表

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火	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりとささみの甘酢 みそ汁(油揚げ) 柿	ネーブル	アップルケーキ ミルク	血や肉・骨となる ◇厚揚げ 豚もも肉 鶏ささみ ◇油揚げ	熱や力となる 精白米	体の調子をよくする 玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、コーン缶、ハゼリ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、柿	17木	もずくどんぶり スライストマト 春雨スープ りんご	ネーブル	バナナケーキ ミルク	血や肉・骨となる もずく 豚ひき肉 鶏もも肉	熱や力となる 精白米 春雨 さつま芋	体の調子をよくする ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、キャベツ、人参、りんご
2水	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ みそ汁 ネーブル	★チーズ	コーンフレーク おこし ミルク	鶏肉、豚肉、きびなご(白身魚)	精白米 ごま油	人参、小松菜、キャベツ、しめじ、ネーブル	18金	ロールパン ハンバーグ いろいろサラダ 野菜とハムのスープ 桃缶	ネーブル	ツナマヨおにぎり ミルク	牛肉 豚肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熱) ごま油	玉ねぎ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、コーン缶、かぼちゃ、白菜、小松菜、桃缶
3木	ナポリタン(ベーコン) ポテトサラダ 白菜のスープ(絹ごし豆腐) パイン	バナナ	梅じゃこおにぎり ミルク	●ベーコン(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、生しいたけ、コーン缶、セロリ、ピーマン、南瓜、きゅうり、りんご、レズン、白菜、パイン	19土	肉みそ丼 すまし汁 バナナ	***	亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米	玉ねぎ、ピーマン、人参、えのきたけ、バナナ
4金	芋ごはん 鮭の甘辛焼き 昆布イリチー みそ汁(油揚げ) みかん缶	せんべい	メロンパン風 トースト ミルク	鮭 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ	精白米 さつま芋 ごま	切干大根、人参、糸こんにゃく、とうがん、みかん缶	21月	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 梨	クラッカー	黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、トマト、みつば、梨
5土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 バナナ	***	せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	22火	ごはん(強化米) 納豆みそ 魚の照り焼き 白菜しらすあえ そうめん汁 みかん	ネーブル	フライドポテト りんごジュース	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 白身魚 しらす干し	精白米 ごま ▲そうめん	白菜 人参 カイワレ大根 みかん
7月	納豆ごはん 肉じゃが カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	クラッカー	Caせんべい アイスクリーム	◇ひきわり納豆 豚肉	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、とうがん、しめじ、ネーブル	23水	ごはん(強化米) 花シュウマイ ほうれん草のベーコン炒め 鶏肉汁 りんご	★チーズ	シナモントースト ミルク	豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま油 ▲ぎょうざの皮	玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、とうがん、りんご
8火	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ツナサラダ 春雨スープ 梨	ネーブル	黒ゴマポッキー ミルク	牛肉、豚肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ 鶏肉	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、きゅうり、トマト、小松菜、人参、干しいたけ、梨	24木	青のりごはん ミートボール レバーフライ(卵、小麦) 春雨とハムのマヨサラダ もずくスープ(絹ごし) 楽しい!バイキング!!	バナナ	蒸し芋 ミルク	豚レバ ●卵 ●ハム もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨	キャベツ きゅうり 柿
9水	タコライス 里芋の甘辛揚げ 厚揚げと白菜のスープ りんご	バナナ	ざくざく ココアクッキー ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ ◇厚揚げ わかめ	精白米 里芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、白菜、りんご	25金	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ パイン	胚芽クラッカー	みそおにぎり ミルク	牛肉 豚肉	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レズン、コーン缶、ほうれん草、パイン
10木	♪お弁当会♪	★チーズ	大学芋 ミルク	さつま芋、ごま			26土	♪お弁当会♪	***	メロンパン ミルク	メロンパン		
11金	沖縄そば 白菜とささみの甘酢 バナナ	胚芽クラッカー	かしわおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 昆布 鶏肉、わかめ	▲沖縄そば	ほうれん草、白菜、Hコーン缶、バナナ	28月	マージンごはん チキン照り焼き ツナじゃが みそ汁(油揚げ) ネーブル	ビスケット	ブルーベリー マフィン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ、ネーブル
12土	ハヤシライス わかめスープ バナナ	***	スティックパン 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	29火	くりごはん さばのみそ焼き ほうれん草の磯あえ すまし汁 桃缶	せんべい	もずく天ぷら ミルク	さば	精白米 栗甘露煮 ごま	ほうれん草、キャベツ、とうがん、えのきたけ、柿
15火	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルトサラダ	バナナ	カレーおにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町(卵不使用) Pヨーグルト	▲茹うどん	人参、小松菜、長ねぎ、バナナ、桃缶	30水	クファジュシー 白身魚のゴマだれ焼き キャベツの塩昆布あえ ゆし豆腐 柿	★チーズ	揚げパン ミルク	干ひき 豚肉 白身魚 塩昆布 ◇ゆし豆腐	精白米 ごま ごま油	干しいたけ、人参、ニラ、キャベツ、柿
16水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(カレー風味) 八宝菜 コーンスープ みかん	★チーズ	お麴ラスク (きなこ) ミルク	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 ごま油	白菜、たけのこ、生しいたけ、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、みかん	31木	おばけカレー きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁 バナナのヨーグルトあえ	バナナ	ハロウィン クッキー ミルク	豚ひき肉 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、レズン、きゅうり、みかん缶、とうがん、しめじ、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。