



幼児食こんだて表



令和6年

(福)玉重福祉会 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
2月	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー 鶏と野菜のスープ 果物	クラッカー ココアクッキー ミルク		豚もも肉 ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま油	玉ねぎ 赤ピーマン 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜	17火	ロールパン ハンバーグ いろどりサラダ かぼちゃとハムのスープ 果物	ネーブル いなり寿司 ミルク		豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパン (超熟) ごま油	玉ねぎ、きゅうり、レ タス、赤ピーマン、H コーン缶、かぼ ちゃ、りんご
3火	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) 果物	ネーブル 昆布おにぎり ミルク		●ベーコン (卵不使用) ◇絹ごし豆腐	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、しい たけ、コーン缶、ピーマ ン、かぼちゃ、きゅう り、りんご、レーズン、 白菜、柿 人参	18水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ からし菜炒め とうがん汁 果物	★チーズ ちんびん ミルク		鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米	からしな 玉ねぎ キャベツ 人参 とうがん パイン
4水	芋ごはん おさかなバーグ 昆布イリチー 鶏肉汁 ヨーグルトサラダ	★チーズ メロンパン ミルク		魚すり身 鶏ひき肉 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 さつま芋 ごま	玉ねぎ、赤ピーマ ン、さやいんげん、 切干大根、人参、糸 こんにゃく、とうが ん、みかん	19木	ごはん(強化米) 豚の角煮風 ひじきとハムのサラダ 魚のみそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク		豚三枚肉 ●ハム(卵 不使用) 干ひじき 白身魚	精白米	ほうれん草、レタ ス、きゅうり、トマ ト、Hコーン缶、大 根、みかん
5木	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリ すまし汁 果物	バナナ コーンフレーク おこし ミルク		◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、えの きたけ、バナナ、み かん缶	20金	チキンカレー きゅうりとささみの甘酢 もずくスープ(絹ごし) 果物	胚芽クラッカー 揚げパン ミルク		鶏肉 わかめ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 ★バター	人参、玉ねぎ、ピー マン、きゅうり、もや し、みかん
6金	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ 果物	せんべい 黒糖アガサー ミルク		豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏もも肉	精白米 紅芋 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、りんご	21土	ジュシーごはん ゆし豆腐 果物	*** 亀の甲せんべい ミルク		干ひじき 豚肉 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、 ニラバナナ
7土	♪親子遠足♪						23月	マージンごはん サバのカレー揚げ とうがんのそぼろあん そうめん汁 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク		さば(生) 豚ひき肉	精白米 もちきび ▲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、みかん
9月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが(カレー風味) とうがん汁 果物	ビスケット サーターアンド ギー(プレーン) ミルク		豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ、糸こんにゃ く、人参、ブロッコ リー、とうがん、小 松菜、みかん	24火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 春雨スープ 果物	ネーブル 小豆クッキー ミルク		◇豆腐 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生し いたけ、たけのこ、 ニラ、きゅうり、キャ ベツ、干しいたけ、 りんご
10火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル 梅じゃがおにぎり ミルク		豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜 ほうれん草 人参 りんご	25水	★クリスマスランチ★ ケチャップライス(ハム) ローストチキン キャベツのソテー コーンスープ 果物	★チーズ せんべい ミルク		●ハム(卵 不使用) 手羽元(鶏も も)	精白米	玉ねぎ、さやいんげ ん、キャベツ、小松 菜、黄ピーマン、コー ン缶、白菜、パイン缶
11水	マージンごはん 揚げ魚のケチャップがらめ さつま芋の塩バター煮 カリカリきゅうり レバー汁 果物	★チーズ お麴ラスク (きなこ) バナナ ミルク		白身魚 豚レバー 豚肉	精白米 さつま芋 ★バター ごま油 白ゴマ	きゅうり、人参、玉 ねぎ、みかん	26木	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ ひじきの五目煮 スライストマト イナムルチ 果物	バナナ レモンラスク ミルク		きびなご(白 身魚)、干ひ じき、●竹 小町(卵不 使用)、豚肉	精白米	人参、糸こんにゃ く、さやいんげん、ト マト、大根、干しい たけ、みかん
12木	♪お弁当会♪	バナナ ちんすこう ミルク					27金	年納め沖縄そば 豆腐サラダ 果物	せんべい ゆかりおにぎり 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	ブロッコリー 人参 柿
13金	もずくどんぶり ちくわのみみじ揚げ スライストマト 大根汁 果物	胚芽クラッカー せんべい ミルク		もずく 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、 パセリ、トマト、大 根、小松菜、柿	28土	ハヤシライス わかめスープ 果物	*** 黒棒 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
14土	春雨のあんかけ丼 すまし汁 果物	*** げんまい棒 ミルク		鶏肉 わかめ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、干し いたけ、大根、バナ ナ	素敵な年末年始をお過ごしください				黒棒		
16月	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	バナナ 鮭おにぎり ミルク		牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 ★Pヨー グルト	▲スパゲ ティ	人参、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、トマ ト、セロリ、 ピーマン、ブロッコ リー、コーン缶、ほう れん草、パイン、みかん 缶							

※ 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を見てください。