



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			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 パイン	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	※HKミックス粉、純ココア、調整豆乳、レースン	17火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ からし菜炒め とうがん汁 パイン	★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	▲ちんびんミックス粉
3火	ナポリタン(ペーコン) ポテトサラダ 白菜のスープ(絹ごし豆腐) 柿	ネーブル ひじきおにぎり ミルク	●ペーコン(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、レースン、白菜、柿 人参	米、ひじき、人参、◇油揚げ、ニラ	18水	ロールパン 魚フライ いろどりサラダ かぼちゃとハムのスープ りんご	ネーブル いなり風 おにぎり ミルク	ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) ごま油	きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、りんご	米、人参、◇油揚げ、ごま
4水	芋ごはん おさかなバーグ 昆布イリチー 鶏肉汁 みかん	★チーズ メロンパン風 トースト 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 さつまいも 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	▲食パン、★バター、▲小麦粉	19木	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 ブルーベリー マフィン 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、バナナ、みかん 缶	※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ジャム
5木	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリー すまし汁 ヨーグルトサラダ	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	※マッシュマロ、※シスコーン、ごま	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) みかん	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	※ロールパン、◇きな粉
6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 柿	胚芽クラッカー バナナケーキ 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	※HKミックス粉、バナナ、★バター、★牛乳	21土	ジュシーごはん ゆし豆腐 バナナ	*** 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	▲亀の甲せんべい
7土	焼きそば ごまかぼちゃ バナナ	*** あんパン ミルク	豚肉	焼きそば麺 白ゴマ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、バナナ	※あんパン	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 みかん	バナナ レモンラスク 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	※食パン、★バター、はちみつ(1歳以上)、レモン果汁
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 みかん	ビスケット サーターアンダギー(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	▲小麦粉、●たまご	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 りんご	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	▲小麦粉、つぶあん
10火	沖縄そば ほうれん草の白和え りんご	ネーブル 梅じゃこおにぎり 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	米、※山海ぶし、ちりめんじゃこ、ごま	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 パイン	★チーズ クリスマスケーキ 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	※HKミックス粉、純ココア、◇調整豆乳、※ホイップクリーム、いちご(市販ケーキへ変更の場合あり)
11水	マージンごはん 揚げ魚のケチャップがらめ こふき芋 カリカリきゅうり レバー汁 みかん	★チーズ お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	白身魚 豚レバー 豚肉	精白米 じゃがいも ごま油 白ゴマ	きゅうり、人参、玉ねぎ、みかん	▲麩、★バター、◇きな粉	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 みかん	ビスケット 蒸し(焼き)芋 ミルク 楽しい! バイキング	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	さつまいも
12木	♪お弁当会♪	バナナ ちんすこう ミルク	▲丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	白ゴマ		米、※山海ぶし、ちりめんじゃこ、ごま	27金	年納め沖縄そば 豆腐サラダ 柿	せんべい みそおにぎり 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	米、ツナ缶、みそ、青のり
13金	タコライス さつまいもサラダ 春雨スープ りんご	せんべい ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏もも肉	精白米 紅芋 さつまいも 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご	▲小麦粉、ツナ缶、人参、ニラ、花かつお	28土	♪お弁当会♪	*** ぶどうパン ミルク				※ぶどうパン
14土	豚肉のあんかけ丼 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	*** げんまい棒 ミルク	鶏肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	人参、玉ねぎ、干しいたけ、カイワレ大根、バナナ	げんまい棒	★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。 ・主なアレルゲン表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、※加工食品・市販品は都度確認し提供します。 ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ・パン、ちくわ、ハム、ウインナー、ペーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。 ・えび・かに・いか・落花生・ソバは使用していません。 ★食材、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。 ★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。 ★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。 ★はちみつ・黒糖は1歳以上からの提供となります。 ★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。						
16月	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	※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)							

※ 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下さい。