

3月



幼児食こんだて



仲井真こども園

赤 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくする

(作成者)管理栄養士 高嶺 奈那

令和2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つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

★★★★★★

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
親子丼 もずくの酢の物 じゃが芋のみそ汁 パイン缶	お祝い春ごはん エビフライ 竹輪と野菜サラダ 茹でとうもろこし はまぐりの潮汁 桃缶	麦ごはん さばのみそ煮 麩チャンプルー スライストマト あおさ汁 タンカン	麦ごはん 豚肉みそ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	Fe麦ごはん 魚のゴママヨネーズ焼き 人参シリシリ マッシュポテト えのきだけのすまし汁 ネーブル	ビーフカレー わかめスープ 桃缶
おやつ くずもち	おやつ ゼリー ひなあられ	おやつ メロンパン	おやつ サターアングリー	おやつ ココアトースト	おやつ 豆乳ウエハース
赤 鶏肉 卵 干わかめ 油揚げ	卵 豚ひき肉 えび チーズ ちくわ ツナ缶	さば 卵 カマボコ 豆腐	豚もも肉 干ひじき ちくわ 大豆 油あげ 干わかめ	白身魚 ベーコン 卵 牛乳 干わかめ	牛肉 干わかめ
黄 米 麦 じゃが芋	米 麦	米 麦 麩	米 麦	米 麦 じゃが芋	米 麦 じゃが芋
緑 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ のり もずく きゅうり パイン缶	ハンダマ 枝豆 人参 きゅうり とうもろこし はまぐり みつば 大根 桃缶	長ネギ キャベツ 人参 もやし ニラ トマト あおさ ネギ タンカン	人参 長ネギ サラダ菜 こんにゃく ほうれん草 玉ねぎ りんご	人参 ブロッコリー えのきだけ ネギ ネーブル	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ビーマン きゅうり みつば 桃缶

「離乳食の献立表」は、該当者だけに配慮してあります。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あります。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。食物アレルギーの表示で調味料・味噌・油・味噌・ドレッシング等は除いてあります。朝のおやつは2歳児未満のみ提供していません。詳しい情報が必要な方は、または不明な点がある場合は園までお問い合わせ下さい。

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
沖縄そば かぼちゃの天ぷら キャベツのみそ和え りんご	あわごはん 鮭のみみじ焼き ほうれん草の卵とじ くずきりの甘酢和え なめこ汁 バナナ	麦ごはん のり佃煮 肉みそ豆腐 しゃきしゃき炒め 春雨スープ パイン缶	お弁当 お弁当 お弁当	あわごはん 肉じゃが 竹輪と野菜のチーズ和え たけのこのすまし汁 ネーブル	スタミナどんぶり レタスのスープ 桃缶
おやつ しらすおにぎり	おやつ ミニゼンざい	おやつ スイートポテト	おやつ ブラウニー	おやつ 塩ちゃんすこう	おやつ ビスケット
赤 豚肉 カマボコ 卵 ツナ缶	鮭 ベーコン 卵 干わかめ ハム 豆腐	厚揚げ 豚ひき肉 卵 鶏肉 カマボコ ヨーグルト	お弁当 お弁当 お弁当	牛肉 竹輪 チーズ ツナ缶	豚肉
黄 沖縄そばめん	米 麦 くずきり じゃが芋	米 麦	お弁当 お弁当 お弁当	米 麦 あわ じゃが芋	米 麦
緑 ネギ かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	人参 ほうれん草 コーン きゅうり なめこ ネギ バナナ	玉ねぎ こんにゃく もやし ごぼう 人参 のり佃煮 長ネギ たけのこ缶 キャベツ パイン缶	お弁当 お弁当 お弁当	こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ コーン キャベツ きゅうり ネギ たけのこ 干しいたけ ネーブル	生しいたけ ごぼう 人参 ニラ レタス 玉ねぎ 桃缶

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	21 (土)	23 (月)
もずく丼 パンプキンサラダ 大根のみそ汁 バナナ	あわごはん 豆腐ひじきハンバーグ ほうれん草のコーンソテー ミネストローネ ネーブル	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜チャンプルー 白菜のみそ汁 りんご	Fe麦ごはん ししゃも天ぷら こんにゃくのソテー ブロッコリー添え あおさ汁 桃缶	牛丼 大根と椎茸のみそ汁 バナナ	ジャージャー麺 大豆サラダ ほうれん草のスープ りんご
おやつ ちんびん	おやつ ホワイトチョコスコーン	おやつ チーズ蒸しパン	おやつ ピザトースト	おやつ せんべい	おやつ 鮭と枝豆おにぎり
赤 豚ひき肉 卵 油揚げ 干わかめ	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 ベーコン 干ひじき	豚肉 ちくわ 豆腐 干わかめ	ししゃも 焼き豚 豆腐	牛肉	豚ひき肉 大豆 ツナ缶 ベーコン
黄 米 麦 じゃが芋	米 麦 あわ じゃが芋	米 麦	米 麦	米 麦	米 麦 中華ゆでめん
緑 もずく ビーマン 赤ビーマン かぼちゃ 大根 ネギ バナナ	玉ねぎ 赤ビーマン 青ビーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ 人参 トマト缶 ネーブル	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ネギ もやし 白菜 りんご	人参 コーン缶 小松菜 ブロッコリー あおさ ネギ 桃缶	長ネギ こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 干しいたけ ネギ バナナ	人参 玉ねぎ たけのこ缶 もやし 長ネギ きゅうり ほうれん草 りんご

※食物アレルギー対象の原材料を含みます
 ・小麦
 ・卵
 ・えび
 ・乳
 ・大豆
 ・バナナ

24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	31 (火)
Fe麦ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根イリチー 茹でとうもろこし そうめん汁 パイン缶	あわごはん 沖縄風煮つけ 梅肉和え えのきだけのみそ汁 バナナ	ロールパン 魚のフライ ジャーマンポテト クラムチャウダー 桃缶	雑穀ごはん 鶏肉のゴマ焼き きんぴらごぼう スライストマト 大根のみそ汁 ネーブル	焼きそば 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	チキンカレー QBBチーズ カリカリきゅうり わかめスープ ヨーグルトサラダ	麻婆豆腐 茹でとうもろこし レタスのスープ パイン缶
おやつ ヨーグルト ゴマ菓子	おやつ 肉まん	おやつ コーンフレーククッキー	おやつ ヨーグルトパン	おやつ はちやぐみ	おやつ マドレーヌ	おやつ バナナケーキ
赤 赤魚 カマボコ	豚肉 厚揚げ 花がっお 干わかめ	白身魚 卵 ベーコン 焼き豚 あさり	鶏もも肉 ちくわ 油あげ	ポーク缶 豆腐	鶏ささみ 花がっお 干わかめ チーズ	豆腐 豚ひき肉 干わかめ
黄 米 麦 カルライナス そうめん	米 麦 あわ	米 麦 じゃが芋	米 麦 雑穀	焼きそばめん	米 麦 じゃが芋	米 麦
緑 切り干し大根イリチー こんにゃく かんぴょう 人参 とうもろこし ネギ パイン缶	大根 昆布 こんにゃく しめじ 人参 きゅうり もやし ねり梅 干しいたけ えのきだけ ネギ バナナ	玉ねぎ ピクルス ブロッコリー 人参 コーン缶 桃缶	ごぼう 人参 こんにゃく ニラ 枝豆 しめじ トマト 大根 ネギ ネーブル	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン 白菜 ネギ りんご	じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 GP ビーマン きゅうり みつば バナナ みかん缶 パイン缶 りんご レーズン	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ缶 ニラ レタス 玉ねぎ とうもろこし パイン缶