

1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

4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
鶏肉丼 ゆし豆腐 桃缶	スパゲティーミートソース 大豆サラダ コーンスープ バナナ	七草ごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 豚汁 りんご	雑穀ごはん 鮭のきのこみそ焼き 昆布イリチー 中身汁 パイン缶	スイーツポテト お弁当会	麦ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー くずきりの甘酢和え 大根のみそ汁 みかん
おやつ はちやぐみ	おやつ しらすおにぎり	おやつ サーターアランダギー	おやつ チョコチップクッキー	おやつ スイーツポテト	おやつ ぜんざい
赤 鶏肉 ゆし豆腐	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 粉チーズ 大豆 ツナ缶	鶏肉 豚肉 ツナ缶	鮭 三枚肉 豚中身 豚肉		白身魚 チーズ 干わかめ 油揚げ ベーコン ハム
黄 米 麦	スパゲティーめん じゃが芋	米 麦	米 麦 雑穀		米 麦 くずきり
緑 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ のり 桃缶	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ビーマン きゅうり コーン パセリ バナナ	せり なすな ごぼう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ GP 大根 昆布 干しいたけ ネギ りんご	玉ねぎ しめじ 赤ピーマン 大根 昆布 かんぴょう 人参 こんにゃく 干しいたけ ネギ パイン缶		玉ねぎ マッシュルーム缶 ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ネギ みかん

11 (土)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
シチュー チーズ 青菜のスープ バナナ	ビビンバ マカロニサラダ 筍と椎茸のすまし汁 りんご	Fe麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの天ぷら 野菜の中華和え あおさ汁 みかん	麦ごはん 魚のフライ コーンサラダ 野菜のスープ 桃缶	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ スライストマト 切り干し大根イリチー 白菜と茸のみそ汁 バナナ	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ パイン缶
おやつ ビスケット	おやつ くずもち	おやつ ヨーグルト ちんびん	おやつ ジャムサンド	おやつ チーズ蒸しパン	おやつ せんべい
赤 鶏もも肉 チーズ	牛肉 ハム 卵	豚肉 卵 ハム 豆腐	白身魚 卵 ベーコン ハム	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ポーク缶	豆腐 豚ひき肉
黄 米 麦 じゃが芋	米 麦 マカロニ	米 麦 カルライナス	米 麦 じゃが芋	米 麦 雑穀	米 麦
緑 人参 玉ねぎ GP ビーマン マッシュルーム缶 えのきだけ 小松菜 バナナ	ほうれん草 もやし 人参 パイン缶 レーズン きゅうり 干しいたけ たけのこ缶 ネギ りんご	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ もやし きゅうり 人参 あおさ ネギ みかん	玉ねぎ ピクルス コーン缶 きゅうり キャベツ 小松菜 たけのこ缶 赤ピーマン 桃缶	赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ コーン トマト 切り干し大根 かんぴょう 人参 こんにゃく 白菜 ネギ バナナ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ缶 ニら えのきだけ チンゲン菜 パイン缶

20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
キーマカレー しらす和え チーズ わかめスープ りんご	Fe麦ごはん 鶏肉の香味焼き 麩チャンプルー マッシュポテト なめこ汁 桃缶	あわごはん 魚の照り焼き 人参シリシリ 納豆 もずくと三つ葉のスープ みかん	ロールパン ポテトグラタン トマトサラダ かき卵スープ バナナ	麦ごはん 豚肉のみそ焼き ほうれん草の卵とじ 大豆サラダ そうめん汁 パイン缶	牛丼 ゆし豆腐 みかん
おやつ ヨーグルトパン	おやつ 野菜ジュース ドーナツ	おやつ 人参マフィン	おやつ 鮭と枝豆おにぎり	おやつ もずく天ぷら	おやつ 豆乳ウエハース
赤 鶏ひき肉 しらす干し チーズ 干わかめ	鶏もも肉 卵 カマボコ 豆腐 干わかめ	赤魚 ベーコン 卵 納豆	鶏もも肉 粉チーズ ウインナー 卵	豚肉 ベーコン 卵 大豆 ツナ缶	牛乳 ゆし豆腐
黄 米 麦	米 麦 カルライナス 麩 じゃが芋	米 麦 あわ	ロールパン じゃが芋	米 麦 そうめん	米 麦
緑 人参 玉ねぎ コーン GP ビーマン トマト缶 きゅうり みつば りんご	長ネギ 青じそ キャベツ 人参 もやし ニら なめこ ネギ 桃缶	人参 ブロッコリー もやし もずく みつば たけのこ缶 みかん	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム缶 トマト きゅうり ブロッコリー えのきだけ 小松菜 バナナ	ほうれん草 サラダ菜 コーン 人参 長ネギ きゅうり ネギ パイン缶	長ネギ こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ネギ みかん

27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
もずく丼 切り干し大根のゴマ酢和え じゃが芋のみそ汁 桃缶	カレーピラフ こんにゃくのソテー ポイルウインナー レタスのスープ フルーツヨーグルト	麦ごはん さんまの蒲焼き 春雨の中華炒め 茹でとうもろこし えのきだけのみそ汁 みかん	あわごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 スライストマト 白菜と豆腐のみそ汁 パイン缶	五目ラーメン ポテトサラダ 枝豆 バナナ
おやつ 小倉ケーキ	おやつ スノークッキー	おやつ 大豆ココアスコーン	おやつ レモンラスク	おやつ カレーおにぎり
赤 豚ひき肉 卵 ツナ缶 油あげ 干わかめ	鶏むね肉 ウインナー ハム 焼き豚 ヨーグルト 干わかめ 卵	さんま 豚肉 豆腐	豚肉 大豆 ちくわ 豆腐	焼き豚 花がとお ハム
黄 米 麦 じゃが芋	米 麦	米 麦 春雨	米 麦 あわ	中華ゆでめん じゃが芋
緑 もずく ビーマン 赤ピーマン 切り干し大根 人参 きゅうり ごぼう えのきだけ ネギ 桃缶	人参 マッシュルーム缶 コーン GP こんにゃく 小松菜 バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ	たけのこ缶 人参 キャベツ しめじ とうもろこし えのきだけ ネギ みかん	玉ねぎ 赤ピーマン ネギ 干ひじき 人参 こんにゃく ニら トマト 白菜 パイン缶	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ニら きゅうり りんご レーズン 枝豆 バナナ

★★★★★

「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。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。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(醤油・味噌・ドレッシング等)は除いています。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、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。

※食物アレルギー対象の原材料を含みます

- 小麦
- 卵
- 乳
- えび
- 大豆
- 落花生

