幼児食こんだて表

令和6年

11月

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 午前（1・2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食・午後おやつ） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 金	ごはん（強化米） 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁汁 果物	せんべい 芋スティック ミルク	鶏もも肉 ●竹小町（卵不使用） わかめ	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、みかん
			さつま芋		
2 土	ごはん（強化米） 麻婆豆腐 大根汁汁 果物	＊＊＊ せんべい ミルク	豚肉 ●竹小町（卵不使用）	▲中華めん ごま油 白ゴマ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾（ｼｲﾀｹ）、Hコーン缶、ニラ、バナナ
			せんべい		
5 火	タコライス じゃが芋の甘辛揚げ コーンスープ 果物	ネーブル サブレ ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、りんご
			※HKミックス粉、黒糖、★バター、★牛乳		
6 水	ごはん（強化米） 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	★チーズ ゴマきなこトースト ミルク	さば（生） 豚ひき肉	精白米 ▲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、パイン
			※食パン、★バター、◇きな粉、ごま		
7 木	沖縄そば 豆腐サラダ 果物	バナナ わかめおにぎり 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 精白米	白菜、ブロッコリー、人参、みかん
			米、切干大根、人参、※わかめご飯の素、ごま		
8 金	もずくどんぶり 白身魚のから揚げ スライストマト みそ汁 果物	胚芽クラッカー さつま芋 蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、とうがん、柿 レーズン
			さつま芋、▲小麦粉、◇豆乳、ﾚｰｽﾞﾝ		
9 土	焼きそば 豆腐の味噌汁 果物	＊＊＊ 源氏パイ 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
			源氏パイ		
11 月	スパゲティミートソース ブロッコリー（ﾏﾖ） さつま芋の塩バター煮 とうがん汁 果物	ビスケット いなり風おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉	▲スパゲティ さつま芋 ★バター	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、とうがん、えのきたけ、みかん
			米、人参、◇油揚げ、ごま		
12 火	青のりごはん レバーのかりん揚げ しゃきしゃき炒め 白菜のスープ 果物	ネーブル 黒糖アガラサー ミルク	豚レバー 豚肉 ●竹小町（卵不使用） わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、白菜、Cコーン缶、えのきたけ、パセリ、桃缶
			▲アガラサーミックス、ごま		
13 水	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	★チーズ オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 もずく ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、きゅうり、みかん レーズン
			※ﾏｼｭﾏﾛ、※オートミール、※ｼｽｺｰﾝ、ﾚｰｽﾞﾝ		
14 木	♪お弁当会♪	バナナ ちんすこう ミルク			
			▲小麦粉、ラード		
15 金	七五三お祝いランチ 祝寿司 照り焼きハンバーグ グラッセ　春雨スープ フルーツ盛り合わせ	せんべい プリンアラモード ミルク	※鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	精白米 春雨	人参、Hコーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、干しいたけ、みかん、パイン缶
			※プリン（市販）、みかん缶、バナナ、※ホイップクリーム、※カラースプレーチョコ		
16 土	ハヤシライス わかめスープ 果物	＊＊＊ 亀の甲せんべい ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、大根、バナナ
			亀の甲せんべい		

日 曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食・午後おやつ） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
18 月	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 きびなご 白身魚 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	人参、小松菜、トマト、玉ねぎ、みかん
			※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ		
19 火	ごはん（強化米） 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー 魚のみそ汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、ニラ、とうがん、りんご
			さつま芋、ごま		
20 水	ごはん（強化米） 鮭の甘辛焼き こんにゃくのソテー 鶏と白菜のスープ 果物	★チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鮭 ●竹小町（卵不使用） 鶏もも肉	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、白菜、えのきたけ、柿 バナナ
			煮干し、ごま、青のり		
21 木	ごはん（強化米） 豆腐ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ 果物	バナナ いちごマフィン ミルク	◇豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油	玉ねぎ、きゅうり、大根、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、パイン
			※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ジャム		
22 金	中華丼 鶏のから揚げ（青のり） もずくスープ（絹ごし） 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、ネーブル
			※食パン、★バター、はちみつ、レモン果汁		
25 月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁（油揚げ） 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、とうがん、みかん レーズン
			※HKミックス粉、★Pヨーグルト、ﾚｰｽﾞﾝ		
26 火	ゆかりごはん 炒り豆腐 きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	ネーブル 蒸し（焼き）芋 ミルク	◇豆腐 豚薄切り肉 しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、カイワレ大根、りんご
			さつま芋		
27 水	ジューシーごはん さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	★チーズ キャロットサンド ミルク	干しひき 豚肉 さば（生） ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、ニラ、ほうれん草、キャベツ、人参、柿 人参
			※食パン、人参、ツナ缶、アレ対応ﾏﾖﾈｰｽﾞ		
28 木	ポークカレー 白菜とささみの甘酢 わかめスープ ヨーグルトサラダ	バナナ ヒラヤーチー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム（卵不使用）	◎ロールパン（超熟） 春雨	キャベツ、きゅうり、人参、かぼちゃ、Hコーン缶 パイン
			米、※鮭フレーク、ごま、刻みのり（青のり）		
29 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ（マヨ） かぼちゃとハムのスープ 果物	せんべい 鮭おにぎり ミルク	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ ★Pﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜、トマト、Hコーン缶、みつば、桃缶
			▲小麦粉、ツナ缶、人参、ニラ、花かつお、ポン酢		
30 土	ちゃんぽんラーメン 果物	＊＊＊ スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町（卵不使用） ◇豆腐 わかめ	▲焼きそばめん	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、バナナ
			スティックパン		

★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）
・ﾊﾟﾝ、ちくわ、ハム、ｳｲﾝﾅｰ、ﾍﾞｰｺﾝ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ等、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・ｿﾊﾞ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。

※ 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みてください。