



幼児食こんだて表



令和6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。

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)			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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1土	春雨のあんかけ丼 みそ汁(厚揚げ) 果物	*** カステラ ミルク	鶏もも肉(ひき肉可) △油揚げ	精白米 春雨(2cm) ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ	17月	マージンごはん 鶏のBBQソース ゴーヤーチャンプルー(卵) みそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ(卵なし) ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●卵 わかめ	精白米 もちきび	りんご、玉ねぎ、にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、えのきたけ、スイカ	
3月	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜のツナ炒め そうめん汁 果物	クラッカー サーターアランダギー(卵) ミルク	△ひきわり納豆 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	白菜、人参、小松菜、カイワレ大根、パイン	18火	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク	白身魚 鶏もも肉(ひき肉可) わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、りんご	
4火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ごぼうのマヨサラダ 春雨スープ 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	△豆腐 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 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、ごぼう、ほうれん草、赤ピーマン、干しいたけ、りんご	19水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 豚汁 果物	チーズ アイスクリーム ウエハース	牛肉、豚肉、△豆腐 腐、干ひじき、●竹小町(卵不使用)	精白米	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、ニラ、大根、干しいたけ、桃缶	
5水	沖縄そば 白身魚の磯辺揚げ カリカリきゅうり 果物	チーズ カレーおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 白身魚 ツナ缶	▲沖縄そば ごま油 白ゴマ	ほうれん草、きゅうり、ネーブル	20木	中華丼 白身魚のから揚げ みそ汁(絹ごし) 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 白身魚 △絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しめじ、とうがらん、ネーブル	
6木	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ みそ汁(絹ごし) 果物	バナナ ちんびん ミルク	豚肉、もずく、ツナ缶、△絹ごし豆腐	精白米 ごま油	玉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、桃缶	21金	※ごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ スライストマト みそ汁 果物	胚芽クラッカー サブレ ミルク	さば 豚肉 △厚揚げ 刻み昆布 わかめ	精白米 白ゴマ	大根、しめじ、人参、トマト、白菜、みかん缶	
7金	ごはん(強化米) 鮭のチリソース風 昆布イリチー みそ汁(厚揚げ) 果物	胚芽クラッカー いちごマフィン ミルク	鮭 刻み昆布 豚三枚肉 △厚揚げ	精白米 ごま油	玉ねぎ、切干大根、人参、糸こんにゃく、かぼちゃ、みかん缶	22土	へちまどんぶり すまし汁 果物	*** メロンパン ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、えのきたけ、バナナ	
8土	ハヤシライス わかめスープ(絹ごし) 果物	*** 龍の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ △絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、バナナ	24月	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 果物	ビスケット ココア蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、ほうれん草、みかん缶	
10月	タコライス かみかみごぼう 粉ふき芋 魚のみそ汁 果物	ビスケット ざくざくココアクッキー ミルク	豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ごぼう、とうがらん、りんご	25火	ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き くずきりの甘酢あえ イナムルチ 果物	ネーブル 米粉のきなこクッキー ミルク	鶏もも肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 くずきり(マロニー)	きゅうり 大根 干しいたけ スイカ	
11火	芋ごはん さばの塩焼き 春雨とハムのサラダ(マヨ) ゆし豆腐 果物	ネーブル もずく天ぷら(卵なし) ミルク	さば(生) ●ハム(卵不使用) △ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま油 春雨	キャベツ、きゅうり、桃缶	26水	ロールパン ハンバーグ ツナサラダ 豆乳カレースープ(ハム) 果物	チーズ 鮭おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、トマト、人参、しめじ、Hコーン缶、バナナ	
12水	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりとささみの甘酢 コーンスープ 果物	チーズ キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、パセリ、きゅうり、もやし、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、ネーブル	27木	ごはん(強化米) 魚のみそマヨ焼き ほうれん草のベーコン炒め スライストマト すまし汁(絹ごし) 果物	バナナ 芋天ぷら ミルク	白身魚 ●ベーコン(卵不使用) わかめ △絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ	ほうれん草 キャベツ トマト(湯むき) ネーブル	
13木	♪お弁当会♪	バナナ せんべい ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) 干ひじき △油揚げ	▲中華めん ごま油 じゃが芋	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、乾、Hコーン缶、ニラ、バナナ	28金	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ コーンスープ 果物	せんべい しらすおにぎり ミルク	豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用)	▲中華めん ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ	
14金	ちゃんぽんラーメン じゃが芋の甘辛揚げ 果物	せんべい ひじきおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) 干ひじき △油揚げ	▲中華めん ごま油 じゃが芋	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、乾、Hコーン缶、ニラ、バナナ	29土	きのこごはん 白菜のツナ昆布あえ ゆし豆腐 果物	*** スティックパン ミルク	鶏もも肉、干ひじき、ツナ缶、△ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、赤ピーマン、白菜、きゅうり、バナナ	
15土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁(厚揚げ) 果物	*** あんパン ミルク	鶏もも肉 △厚揚げ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、大根、バナナ							

(主なアレルギー表示) ●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。調味料は記載しておりません。

★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。

★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。

★「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。

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取していただき、アレルギー等の症状が出ないか事前に確認をお願いします。

