



幼児食こんだて表



令和6年

(福)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)			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				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
2月	マージンごはん 鶏のBBQソース 白菜のツナ炒め とうがん汁 果物	ビスケット ピザトースト ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 もちきび	りんご、玉ねぎ、 白菜、人参、小松 菜、とうがん、えの きたけ、みかん缶	18水	ごはん(強化米) 納豆みそ 魚の照り焼き 白菜しらすあえ そうめん汁 果物	★チーズ ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 白身魚 しらす干し	精白米 白ゴマ ▲そうめん	白菜、人参、カイ ワレ大根、梨
3火	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め コーンスープ 果物	ネーブル 黒糖アガラサー ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 じゃが芋	えのきたけ、しめ じ、ほうれん草、も やし、人参、コー ン缶 梨	19木	青のりごはん 鶏のから揚げ くずきりの甘酢あえ レバー汁 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	鶏もも肉、 わかめ、● ハム(卵不 使用)、豚レ バー、豚肉	精白米 くずきり じゃが芋	きゅうり 人参 玉ねぎ ネーブル
4水	タコライス 芋スティック 春雨スープ 果物	★チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	豚ひき肉 豚薄切り肉 チーズ	精白米 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、たけ のこ、キャベツ、 パイン バナナ	20金	チキンカレー スティックきゅうり フルーツポンチ	せんべい ウサギさんクッキー ミルク	鶏モモ肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグ ルト	精白米 じゃがいも ごま油 白ごま	人参、玉ねぎ、 ピーマン、きゅう り、ブロッコリー、 トマト、みつば、桃 缶、みかん缶
5木	ごはん(強化米) 揚げ魚のレモン醤油 人参シリシリ 豚汁 果物	バナナ アイスクリーム ウエハース	白身魚 ツナ缶 豚肉	精白米	人参、玉ねぎ、ど うがん、干しいた け、りんご	21土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 すまし汁 果物	*** ビスケット ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、とうが ん、バナナ
6金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら カリカリきゅうり 果物	せんべい カレーおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布	▲沖縄そば ごま油 白ゴマ	白菜、かぼちゃ、 きゅうり、スイカ	24火	きのこごはん 魚のもみじ焼き 白菜の塩昆布あえ そうめん汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	干ひじき ツナ缶 鰯 塩昆布	精白米 ごま ごま油 ▲そうめん	しめじ、えのきた け、干しいたけ、 赤ピーマン、人 参、白菜、カイワ レ大根、桃缶
7土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 果物	*** 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 バナナ	25水	豚肉ビビンバ マカロニサラダ 鶏とキャベツのスープ 果物	★チーズ レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	コーン缶、ほうれん 草、もやし、人参、 きゅうり、人参、パ イン缶、りんご、レ ス、キャベツ、えの きたけ、柿
9月	ハヤシライス ほうれん草のツナあえ わかめスープ 果物	クラッカー オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	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、ほうれん草、 キャベツ、みつば、 ネーブル	26木	ゆかりごはん 沖縄風煮つけ もずくの酢物 魚のみそ汁 果物	バナナ ココア蒸しパン ミルク	豚肉、◇厚 揚げ、刻み 昆布、もず く、白身魚	精白米	大根、しめじ、人 参、きゅうり、とう がん、パイン
10火	※ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ごまかぼちゃ もずくスープ(絹ごし) 果物	ネーブル 小豆クッキー ミルク	白身魚 もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、 ピーマン、たけの こ(水煮)、かぼ ちゃ、梨	27金	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー ひじきおにぎり ミルク	牛肉、豚 肉、ツナ 缶、鶏肉、 干ひじき、 ◇油揚げ	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、 きゅうり、ほうれん 草、干しいたけ、り んご
11水	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ 果物	★チーズ みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マ シュルーム缶、ト マト、ピーマン、か ぼちゃ、きゅうり、り んご、レスン、コー ン缶、ほうれん草、み かん缶	28土	豚肉のみそどんぶり ポテトスープ 果物	*** スティックパン ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	赤ピーマン、チン ゲン菜、玉ねぎ、 バナナ
12木	♪お弁当会♪	バナナ スイートポテト ミルク	鶏もも肉 竹小町(卵 不使用) 鶏もも肉	▲中華麺 (茹で) ごま油 精白米 むぎこま	白菜、玉ねぎ、も やし、人参、きくろ げ乾(シタケ)、H コーン缶、ニラ、 きゅうり、もやし	30月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきとちくわのサラダ イナムルチ 果物	ビスケット バターキャラメル麴 ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) 干ひじき 豚肉	精白米 もちきび	キャベツ、きゅう り、トマト、大根、 人参、干しいた け、梨 1洋梨可
13金	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソーテ 鶏と白菜のスープ 果物	胚芽クラッカー キャロットサンド ミルク	豚もも肉 竹小町(卵 不使用) 鶏もも肉	▲中華麺 (茹で) ごま油 精白米 むぎこま	白菜、玉ねぎ、も やし、人参、きくろ げ乾(シタケ)、H コーン缶、ニラ、 きゅうり、もやし	14土	焼きそば すまし汁 バナナ	*** せんべい ミルク	豚肉 わかめ	やきそば麺	キャベツ、玉ね ぎ、人参、ピーマ ン、バナナ
17火	ちゃんぽんラーメン きゅうりとささみの甘酢 お月見ゼリー	ネーブル いなり楓おにぎり ミルク 十五夜	豚肉 竹小町(卵 不使用) 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、きゅう り、ブロッコリー、 トマト、みつば、桃 缶、みかん缶	※ 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。					

★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、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材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。
★ 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。

