



幼児食こんだて



令和4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。

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

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)			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)		
			あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
1 水	沖縄そば 白菜のりんごあえ ネーブル	せんべい いなり寿司 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ 烏ガラ	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご ネーブル	15 水	あわごはん みそ汁 鶏のから揚げ りんご 切干大根のイリチー きゅうりの中華風	バナナ スイートポテト ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
2 木	麦ごはん 厚揚げの和風あんかけ かりかりきゅうり 魚のみそ汁 バナナ	りんご 大学芋 ミルク	○厚揚げ 鶏ひき肉 赤魚	▲精白米 ▲強化麦 さつま芋	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ きゅうり 大根 ニラ バナナ	16 木	三色ごはん 白菜のりんごあえ みそ汁 ネーブル ゴマじゃが	りんご サーターアタダギー ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
3 金	麦ごはん みそ汁 さば竜田揚げ りんご かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー	胚芽クラッカー バナナの蒸しパン ミルク	さば 豚ひき肉 わかめ	▲精白米 ▲強化麦	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ ねぎ りんご バナナ	17 金	あわごはん 八宝菜 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	せんべい フレンチトースト ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
4 土	カレーピラフ ポイルウインナー すまし汁 バナナ	チーズ スタックパン 麦茶	鶏もも肉 ★ウインナー わかめ ○絹ごし豆腐	▲精白米	人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP たけのこ ねぎ バナナ	18 土	カレーうどん 温サラダ りんご	バナナ メロンパン 麦茶	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
6 月	もずくどんぶり ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 ネーブル	せんべい あじさいゼリー クラッカー	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ○絹ごし豆腐 わかめ	▲精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	20 月	ごはん みそ汁 のり佃煮 りんご チキンアドボ 麩ーチャンプルー	せんべい ゴマ菓子 ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
7 火	冷やし中華 魚天ぷら(ウチナー天) スイカ	バナナ 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	★ハム 白身魚 鮭フレーク	◎中華めん ▲精白米	バナナ きゅうり スイカ 小松菜	21 火	きのこごはん 魚フライ きゅうりの甘酢あえ 豚汁 桃缶	りんご 焼菓子(サブレ風) ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
8 水	麦ごはん みそ汁 沖縄風煮つけ りんご 納豆みそ くずきりの甘酢あえ	チーズ ちんびん ミルク	豚三枚肉 ○厚揚げ ○ひきわり納豆 ツナ缶 わかめ 竹小町 ○油揚げ	▲精白米 ▲強化麦 マロニー春雨	大根 昆布 しめじ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 ねぎ りんご	22 水	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スライスポーク ネーブル かみかみごぼう	せんべい パンナコッタ(いちご) クラッカー添え	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
9 木	ごはん みそ汁 とんかつ バナナ コールスロー ひじきの煮物	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク	豚ロース肉 ●卵 干ひじき ○油揚げ	▲精白米 さつま芋	キャベツ Hコーン缶 人参 きゅうり 人参 大根 小松菜 バナナ	24 金	ごはん みそ汁 ハンバーグ(豆腐入り) マッシュポテト トマトサラダ バイン缶	バナナ 6月生まれ誕生日会	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
10 金	お弁当会	バナナ チョコパン ミルク				25 土	タコライス あおさ汁 桃缶	胚芽クラッカー 今川焼き 麦茶	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
11 土	豚肉のあんかけ丼 みそ汁 バナナ	せんべい バームクーヘン 麦茶	豚薄切り肉 わかめ	▲精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 大根 ねぎ バナナ	27 月	あわごはん 麻婆豆腐 レタススープ かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ りんご	チーズ きなこクッキー ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
13 月	ごはん 豚肉しょうが焼き 温サラダ そうめん汁 ネーブル	りんご ココア蒸しパン ミルク	豚薄切り肉	▲精白米 ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー (冷) キャベツ 人参 Hコーン缶 ねぎ バナナ	28 火	クファージュージー 切干大根のゴマ酢あえ ゆし豆腐 バナナ	りんご キャロットサンド ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
14 火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め スライストマト バナナ	チーズ もずく入りヒラヤーチー 麦茶	赤魚 ★卵 かまぼこ もずく ○絹ごし豆腐 ★ハム もずく	▲精白米 ▲強化麦	マッシュルーム缶 玉ねぎ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト えのきたけ	29 水	ごはん みそ汁 魚のコーン風味焼き 人参シリシリー りんご ゴーヤーの揚げ煮	せんべい ホットケーキ ミルク	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
30 木	鶏にくのあんかけ丼 ほうれん草おおかあえ 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	りんご ポイルウインナー ミルク	鶏もも肉 ひじき	▲精白米 さつま芋	りんご 人参 玉ねぎ ねぎ Hコーン缶 ほうれん草 ネーブル				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる

★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。
 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。
6月23日(木)は慰霊の日で休園です