



# 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。

ボブラこども園

(作成者) 栄養士 石橋梨乃

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1〜5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1〜5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	豚肉ビビンバ カリカリきゅうり 蒸しとうもろこし 春雨スープ 桃缶	りんご	アイスクリーム 胚芽クラッカー	豚薄切り肉 ●卵 豚薄切り肉	精白米 とうもろこし 春雨	小松菜 もやし 人参 きゅうり たけのこ(水 煮) 白菜 桃缶	17	あわごはん(青のり) 魚の照り焼き みそ汁 春雨の中華炒め ミニトマト三杯酢 ネーブル	バナナ 芋天ぷら ミルク	赤魚 豚薄切り肉 いんげんまめ 油揚げ わかめ	精白米 あわ 春雨 さつま芋	バナナ たけのこ(水 煮) 人参 キャベツ しめじ ミニトマト 果 実 生 えのきたけ	
2	あわごはん みそ汁 チキンゴマ焼き ブロッコリー炒め もずくの酢物 すいか	せんべい くずもち ミルク		鶏もも肉 かまぼこ もずく 油揚げ わかめ	精白米 あわ	ブロッコリー (冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり とうがん ねぎ	18	カレーピラフ フライドポテト みそ汁 温サラダ すいか プレーンオムレツ	せんべい アイスクリーム 胚芽クラッカー	鶏もも肉 ●卵 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー えのきたけ	
3	雑穀ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 人参炒め パイン缶 くずきりの甘酢あえ	バナナ ちんびん ミルク		竹小町 ツナ缶 ●卵 わかめ ★ハム 油揚げ わかめ	精白米 ▲雑穀 マロニー春雨	バナナ 人参 ブロッコリー (冷) もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	19	沖縄そば ほうれん草おかかあえ バナナ	りんご いなり寿司 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ	▲沖縄そば (茹) 精白米 むぎごま	鶏ひき肉 山菜 ほうれん草 白菜 スイカ	
4	きのこごはん 魚フライ きゅうりの甘酢あえ 豚汁 りんご	せんべい ホットケーキ(ゴーヤー) ミルク		油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 しらす干し わかめ 豚薄切り肉	精白米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ 人参	20	チキンカレー 温サラダ りんご	せんべい チョコパン 麦茶	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン Hコーン缶 トマト ブロッコリー りんご	
5	お弁当会	りんご あんドーナツ ミルク					22	あわごはん 厚揚げの和風あんかけ 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 パイン缶	りんご おからドーナツ スキムミルク	油揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 大根	
6	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	せんべい チョコパン 麦茶		鶏もも肉 ●絹ごし豆腐	精白米	人参 きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	23	あわごはん レバーフライ みそ汁 こんにゃくのソテー ブロッコリー すいか	せんべい くずもち ミルク	豚レバー 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ	サラダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー (冷) 大根 ねぎ	
8	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 すいか	りんご アイスクリーム 胚芽クラッカー		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 スイカ 人参	24	ごはん 納豆みそ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 すいか	バナナ ピザトースト ミルク	ひじき 豚薄切り肉 油揚げ ★ハム	精白米 あわ じゃが芋	バナナ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 小松菜	
9	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ブロッコリー ネーブル	せんべい 蒸し芋 ミルク		鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 もずく ●絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	糸こんにゃく ごぼう 人参 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	25	三色ごはん 白菜のりんごあえ そうめん汁 バナナ	せんべい アイスクリーム 胚芽クラッカー	鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 小松菜 白菜 きゅうり りんご ごね バナナ	
10	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スライスポーク かみかみごぼう 桃缶	バナナ フレンチトースト ミルク		●絹ごし豆腐 豚薄切り肉 ★ポーク缶 油揚げ わかめ ●卵	精白米	バナナ にがり 人参 しめじ ごぼう とうがん ねぎ 桃缶	26	あわごはん ふりかけ すり身揚げ みそ汁 パクチョイ炒め ネーブル スライストマト	りんご 	●魚すり身 豚薄切り肉 油揚げ わかめ	精白米 あわ	8月生まれ誕生会 ニラ ごぼう 人参 パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ トマト へちま	
12	旧盆(ウークイ) <small>登園されるご家庭は弁当持参です</small>	クラッカー 亀の甲せんべい 麦茶					27	へちまどんぶり ブロッコリー みそ汁 桃缶	せんべい バームクーヘン 麦茶	鶏ひき肉 ●絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ Hコーン缶 えのきたけ ねぎ	
13	冷やし中華 魚天ぷら スイカ	せんべい メロンパン 麦茶		★ハム 白身魚	◎中華めん	きゅうり スイカ	29	タコライス フライドポテト わかめスープ フルーツポンチ	りんご ゴマ菓子 ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト しめじ みつば パイン缶 みかん缶 りんご	
15	ごはん オクラ納豆 豚肉のみそ焼き 梅肉あえ みそ汁 ネーブル	りんご スコーン ミルク		豚薄切り肉 ●わかめ 油揚げ わかめ	精白米	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 きゅうり もやし オクラ へちま ねぎ ネーブル	30	麦ごはん チキン照り焼き 麩ーチャンプルー 冬瓜汁 りんご	せんべい チョコチップクッキー ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク	精白米 押し麦	キャベツ 人参 ピーマン 冬瓜 ねぎ 玉ねぎ りんご	
16	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう 鶏のから揚げ 温サラダ りんご	せんべい ジャムサンド ミルク		竹小町 鶏もも肉 わかめ	精白米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ Hコーン缶 トマト ブロッコリー (冷)	31	ごはん 春雨サラダ 揚げ魚ケチャップあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 桃缶	バナナ ポップコーン ミルク	赤魚 豚ひき肉	精白米	えのき 小松菜 人参 きゅうり もやし かぼちゃ サラダ菜	

8月11日(木)は 山の日で休園です