

幼児食こんだて

令和6年 6月

★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 仲田栄子

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 土	レタスチャーハン 蒸し芋 ワカメのみそ汁 オレンジ		牛乳 メロンパン風	あか 卵 魚肉ソーセージ 沖縄豆腐 牛乳	きいろ 精白米 なたね油 さつま芋 メロンパン	みどり レタス 白ねぎ 豆苗 わかめ えのきたけ ネーブル	18 火	麦ごはん お豆入りつくね焼き もやしチャンプルー コーンスープ オレンジ		牛乳 くずもち ぼりぼり田作り	あか 鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 豚肩肉 牛乳・きな粉 煮干し	きいろ 米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 黒砂糖 白ごま	みどり 体の調子をよく する
3 月	麦ごはん 肉みそ豆腐 にんじんしりしりー 青菜のすまし汁 オレンジ		牛乳 黒糖ちんすこう(きな粉)	あか 豚もも赤肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 しらす干し 牛乳 きな粉	きいろ 精白米 押麦 なたね油 三温糖 小麦粉 黒砂糖	みどり 白菜 干しいたけ 白ねぎ ピーマン ちんげん菜 ネーブル	19 水	五目うどん もずく酢 蒸し芋 バナナ		牛乳 油みそおにぎり	あか 豚肩肉 厚揚げ 牛乳 ツナ	きいろ うどん ゆで なたね油 三温糖 さつま芋 精白米	みどり 白菜 干しいたけ 白ねぎ もずく きゅうり トマト バナナ
4 火	あわごはん 魚の青のりフライ ひじきの和え物 豚汁 りんご		牛乳 おにぎり ぼりぼり田作り	あか 白身魚 卵・豚肉 粉チーズ ロースハム 高野豆腐 牛乳・煮干し	きいろ 米・あわ 小麦粉 パン粉・ごま なたね油 三温糖 こんぴやく	みどり 青のり ひじき レタス きゅうり トマト 大根 りんご	20 木	お弁当会		牛乳 チンピン	あか 牛乳	きいろ なたね油 小麦粉 黒砂糖	みどり
5 水	三色丼 あつぱりピクルスとえ もずくのみそ汁 オレンジ		牛乳 きなこクッキー	あか 鶏ひき肉 卵 牛乳 きな粉	きいろ 精白米 砂糖 なたね油 はちみつ 小麦粉 無塩バター	みどり 白ねぎ 小松菜 玉ねぎ 大根・トマト もずく えのきたけ ネーブル	21 金	ワカメごはん ちくわの磯部揚げ レパニラ炒め 小松菜とエノキのすまし汁 オレンジ		牛乳 バナナケーキ	あか 竹輪 卵 豚レバー 豚肩肉 牛乳	きいろ 精白米 白ごま 小麦粉 なたね油 三温糖 粉黒糖	みどり わかめ 青のり パプリカ 小松菜 えのきたけ ネーブル バナナ
6 木	ごはん 魚のコーン焼き 千切りイリチー うどんスープ りんご		牛乳 フレンチトースト	あか 白身魚 チーズ 豚肩肉 かまぼこ 牛乳 卵	きいろ 精白米 糸こんにやく なたね油 うどん(乾) 食パン 三温糖 無塩バター	みどり コーン缶 切干大根 刻み昆布 白菜 干しいたけ 白ねぎ りんご	22 土	豆腐のカレー丼 ヨーグルト和え ワカメスープ		牛乳 バームクーヘン	あか 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	きいろ 精白米 なたね油 白ごま バームクーヘン	みどり 小松菜 黄桃缶 バナナ わかめ 玉ねぎ
7 金	麦ごはん チキンマト煮 かぼちゃサラダ チムシンジのみそ汁 オレンジ		牛乳 メロンパン風 クッキー	あか 鶏もも肉 豚肩肉 豚レバー 牛乳 卵	きいろ 精白米 押麦 小麦粉 なたね油 オリーブ油 ケーキミックス グラニュー糖	みどり 玉ねぎ ホールトマト 缶詰 しめじ 南瓜 りんご レーズン	24 月	黒米ごはん サバの照り焼き パパイアイリチー イナムドゥチ オレンジ		牛乳 小倉トースト	あか さば ツナ缶 豚肩肉 牛乳 つぶあん	きいろ 精白米 黒米 三温糖 なたね油 こんにやく 食パン 無塩バター	みどり トマト 青パパイア にら 干しいたけ 竹の子水煮 菜ねぎ ネーブル
8 土	納豆そぼろ丼 キュウリの塩昆布和え ワカメのみそ汁 バナナ		牛乳 黒棒	あか 豚挽き肉 納豆 牛乳	きいろ 精白米 なたね油 すりごま おずり 塩昆布 わかめ えのきたけ バナナ	みどり えのきたけ きゅうり 大根 塩昆布 わかめ えのきたけ バナナ	25 火	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ モウイとトマト和え アーサ汁 りんご		牛乳 おかかチーズおにぎり	あか 沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 竹輪 牛乳 チーズ	きいろ 精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま	みどり しめじ・トマト コーン缶 グリーンピース モウイ・わかめ えのきたけ 大根・あおさ
10 月	麦ごはん チキンマレード照り焼き ゴーヤーチャンプルー かぼちゃスープ オレンジ		牛乳 ウエハース フルーツポンチ	あか 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵・豆乳 ベーコン 牛乳 カルピス	きいろ 精白米 なたね油 すりごま ウエハース	みどり 玉ねぎ マーマレード ゴーヤー しめじ・南瓜 ネーブル・バナナ パイン缶詰 ミカン缶	26 水	チキンカレー ブロッコリーごま和え コンソメスープ オレンジ		牛乳 ウエハース フルーツゼリー	あか 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 ゼラチン	きいろ 精白米 じゃが芋 なたね油 白ごま 三温糖 ウエハース	みどり 南瓜・なす ブロッコリー きゅうり わかめ・インゲン ネーブル りんご果汁 パイン缶
11 火	パン 鮭とブロッコリーのグラタン きゅうりのサラダ コーンスープ バナナ		牛乳 ワカメおにぎり	あか べに鮭 しらす干し 豆乳 チーズ ロースハム 牛乳	きいろ 食パン なたね油 かたくり粉 精白米	みどり しめじ コーンクリーム ブロッコリー 枝豆・トマト コーン缶 干しいたけ バナナ	27 木	ごはん 白身魚のピカタ ヘチマンブシー エノキのみそ汁 スイカ		牛乳 大学芋	あか 白身魚 卵 粉チーズ 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	きいろ 精白米 なたね油 かたくり粉 さつま芋 三温糖 ゴマ	みどり トマト へちま 玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ すいか
12 水	タコライス ポテトフライ コンソメスープ オレンジ		牛乳 セサミスコーン	あか 豚挽き肉 チーズ ウインナー 牛乳 ヨーグルト	きいろ 精白米 じゃが芋 なたね油 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 黒ごま	みどり レタス トマト 青のり キャベツ セロリ 小松菜 ネーブル	28 金	麦ごはん 松風焼き スパサラダ ワカメと油揚げのみそ汁 りんご		牛乳 クリームチーズ入 リスコーン	あか 鶏ひき肉 卵 かにかま 油揚げ 牛乳 卵 クリームチーズ	きいろ 米・押麦 パン粉 三温糖 白ごま サラダスパゲ ティ ケーキミックス	みどり 青のり トマト きゅうり 枝豆 小松菜 わかめ りんご
13 木	ごはん 魚の南蛮漬け 冬瓜そぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご		牛乳 ビスケット プリン	あか 白身魚 鶏ひき肉 牛乳 卵 ゼラチン	きいろ 精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 グラニュー糖 ビスケット	みどり パプリカ ピーマン カイワレ大根 冬瓜 グリーンピース ちんげん菜 干しいたけ	29 土	焼きそば 焼きとうもろこし 豆腐のみそ汁 バナナ		牛乳 スティックパン	あか 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳	きいろ 中華めん なたね油 無塩バター スティックパン	みどり キャベツ ピーマン 人参 しめじ とうもろこし わかめ バナナ
14 金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきとゴボウのサラダ ヘチマのみそ汁 オレンジ		牛乳 揚げパン	あか 豚肩肉 ロースハム 卵 牛乳	きいろ 精白米 押麦 三温糖 なたね油 ロールパン グラニュー糖	みどり パプリカ ひじき ごぼう 枝豆 へちま 白ねぎ ネーブル							
15 土	沖縄そば お芋とかき揚げ きゅうりの白和え バナナ			あか かまぼこ 豚三枚肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	きいろ 沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 糸こんにやく さつま芋	みどり 小松菜 きゅうり ひじき バナナ 葉ねぎ							
17 月	黒米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆のねばねば和え 大根のみそ汁 オレンジ		牛乳 黒糖蒸しパン	あか 鮭 納豆 チーズ しらす干し 牛乳	きいろ 精白米 黒米 無塩バター 三温糖 ケーキミックス 黒砂糖	みどり キャベツ しめじ オクラ わかめ 豆苗 ネーブル							



- ★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
- ★ 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。

