

幼児食こんだて

令和6年 7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 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
1月	麦ごはん 魚のパン粉焼き もやしチャンプルー 冬瓜のすり流しスープ オレンジ	牛乳 ウエハース プリン	白身魚卵・ツナ 粉チーズ 沖縄豆腐 牛乳 粉ゼラチン	精白米 押麦・パン粉 なたね油 なたね油 グラニュー糖 ウエハース	青のり もやし ピーマン 冬瓜・ねぎ ネーブル 黄桃缶	18日 木	お弁当会	麦茶 アイス ウエハース	アイスクリーム ウエハース		
2火	あわごはん ナスと豚肉の生姜焼き じゃが芋のバターソテー ヘチマのみそ汁 スイカ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚もも赤肉 しらす干し 沖縄豆腐 牛乳	精白米・あわ 三温糖・バター なたね油 じゃが芋 ケーキミックス 黒砂糖	なす パプリカ にら へちま 豆苗 すいか	19日 金	麦ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとピーマン炒め コーンスープ りんご	牛乳 アメリカンドック	豚挽き肉 牛乳 ツナ缶 卵 ウインナー	米・押麦 パン粉・バター なたね油 じゃが芋 なたね油 グラニュー糖 ケーキミックス	しめじ ブロccoli キャベツ ピーマン セロリ・りんご コーンクリーム
3水	レバー入りミートスパゲッティ ごぼうサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 油みそおにぎり	豚挽き肉 豚レバー 鶏ささみ 牛乳 豚モモ肉	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 すりごま なたね油 米・三温糖	なす・パプリカ マッシュルーム ホールトマト缶 ごぼう・水菜 きゅうり コーンクリーム	20日 土	焼きうどん スライストマト 青菜のみそ汁 バナナ		豚肩ロース 肉 削り節 油揚げ 牛乳	うどん なたね油 スティックパン	セロリ 人参・しめじ 葉ねぎ トマト ちんげん菜 バナナ
4木	ごはん チキンピカタ おからイリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 小倉トースト	鶏もも肉 卵・おから 粉チーズ 豚肩肉 牛乳 つぶあん	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	トマト 干しいたけ もやし・ひじき インゲン 冬瓜・豆苗 ネーブル	22日 月	麦ごはん 魚のタルタル焼き ヘチマカレー風炒め かぼちゃポタージュ オレンジ	牛乳 キャラットサンド	白身魚卵 豚肉 ベーコン 豆乳(無調整) 牛乳・ツナ缶	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 なたね油 小麦粉・食パン	レタス へちま 玉ねぎ 人参・南瓜 玉ねぎ ネーブル
5金	七タそうめん グルクンのから揚げ 厚揚げの炒り煮 青菜のすまし汁 スイカ	牛乳 七タ・星のクッキー	ロースハム グルクンフィレ 厚揚げ 牛乳 卵	そうめん 小麦粉 なたね油 三温糖 無塩バター	オクラ・レース トマト・スイカ 刻みりんご インゲン ちんげん菜 干しいたけ	23日 火	あわごはん チキン照焼き ふーちゃんぷる 大根のすまし汁 りんご	牛乳 チンピン	鶏もも肉 卵 しらす干し 豚モモ肉 牛乳	米・あわ 三温糖 バター・車麩 なたね油 小麦粉 黒砂糖	キャベツ もやし わかめ 大根 豆苗 りんご
6土	マーボー大根丼 キュウリの塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 パームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 なたね油 かたくり粉 すりごま パームクーヘン	大根 インゲン きゅうり キャベツ 塩昆布・ねぎ バナナ	24日 水	大豆担々麺風 カリカリきゅうり ちくわのみじ揚げ バナナ	牛乳 ワカおにぎり	豚挽き肉 豆乳(無調整) 竹輪 卵 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま・小麦粉 精白米	小松菜 きくらげ 干しいたけ きゅうり バナナ ふりかけ
8月	麦ごはん 肉じゃが パイン入りゴーヤーの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 セサミクッキー	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・押麦・ゴマ じゃが芋・油 糸こんにやく 三温糖・バター ケーキミックス 粉黒糖	インゲン ゴーヤー パイン缶 もやし・豆苗 えのきたけ わかめ	25日 木	ごはん レバーフライのマリアナソース スパゲッティ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚レバー 卵 かにこまぼこ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 サラスパ ケーキミックス	トマト・枝豆 きゅうり 豆腐・冬瓜 干しいたけ ネーブル 南瓜・りんご
9火	あわごはん 豆腐の中華あんかけ きゅうりとトマトの酢の物 そうめん汁 バナナ	牛乳 おにぎり ポリポリ田作り	沖縄豆腐 鶏ひき肉 牛乳・卵 しらす干し チーズ 煮干し	米・あわ かたくり粉 三温糖 そうめん なたね油 ごま	ちんげん菜 人参・トマト きくらげ わかめ・塩昆布 干しいたけ バナナ	26日 金	あわごはん 焼き魚のケチャップあん ソーヤーチャンプルー そうめん汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	白身魚 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 あわ・そうめん かたくり粉 なたね油 三温糖	インゲン ゴーヤー ちんげん菜 干しいたけ ネーブル
10水	カレーライス ヨーグルト和え ワカメと卵のスープ	牛乳 ホットケーキ	豚もも肉 ヨーグルト 卵 しらす干し 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 ケーキミックス バター	ミカン缶 黄桃缶 バナナ わかめ ほうれんそう ジャム	27日 土	五目チャーハン さつま芋バター煮 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 あんパン	卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター あんパン	白ねぎ レタス りんご レモン汁 ちんげん菜 ネーブル
11木	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ひじき炒め 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	鶏むね肉 油揚げ 大豆水煮 沖縄豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 無塩バター	パプリカ ピーマン 干しいたけ 人参・にら 切干し大根 小松菜・バナナ	29日 月	麦ごはん お豆入りつくね焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニピザ	鶏ひき肉 大豆水煮 卵・厚揚げ 牛乳・チーズ しらす干し ウインナー	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく かたくり粉・食パン	ひじき 冬瓜もずく 干しいたけ えのきたけ ネーブル・ピーマン コーン缶
12金	麦ごはん さばのみそ煮 ピーンストマト煮 はんぺん りんご	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	さば・大豆 キドニー豆 鶏ひき肉 はんぺん 牛乳 粉ゼラチン	精白米 押麦 なたね油 三温糖	ブロccoli インゲン ホールトマト缶 えのきたけ りんご パイン缶	30日 火	あわごはん 魚のネギみそ焼き 納豆和え うどんスープ オレンジ	牛乳 サーターアンダギー	白身魚 納豆 チーズ 油揚げ 牛乳 卵	精白米 あわ・うどん なたね油 小麦粉 粉黒糖 三温糖・ごま	小松菜 白菜 人参 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル
13土	スタミナ丼 もずく酢 みそ汁 バナナ	牛乳 たんふあくるー	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 たんふあくるー	なす・しめじ もずく・豆苗 きゅうり わかめ 干しいたけ バナナ	31日 水	ピピン丼 もずく酢 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 アーサー入りヒラヤーチー	豚挽き肉 卵 油揚げ 牛乳 魚肉ソーセージ	米・押麦 三温糖 ごま なたね油 じゃが芋 小麦粉	小松菜 もずく・豆苗 オクラ・トマト ネーブル あおき・にら キャベツ
16火	あわごはん 鮭のオランダ揚げ 千切りイリチー ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	べに鮭 卵 豚肩ロース肉 牛乳	精白米 あわ・小麦粉 なたね油 糸こんにやく 粉黒糖 三温糖	キャベツ 切干し大根 刻み昆布 へちま・ねぎ えのきたけ ネーブル・バナナ	7月の休園日 ★ 15日(月) 海の日					
17水	三色丼 春雨サラダ 中華スープ りんご	牛乳 揚げパン	鶏ひき肉 卵 ロースハム 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 なたね油 春雨(乾) かたくり粉 ロールパン	ピーマン きゅうり トマト・水菜 ほうれんそう わかめ コーン缶・りんご	★ 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。					

