



# 幼児食こんだて

平成28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 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)								
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力 となる	緑 体の調子 をよくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力 となる	緑 体の調子 をよくする						
1 月	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 ネーブル	クラッカー ロッククッキー ミルク	鶏肉 カマボコ 油あげ わかめ	米 麦 カルライナス じゃが芋	玉ネギ コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 トマト ニラ ネーブル	17 水	あわごはん 肉みそ豆腐 チーズ かぼちゃの煮物 鶏肉汁 桃缶	胚芽ビスケット 冷やしそうめん 乳酸菌飲料	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 チーズ	米 麦 あわ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 大根 しいたけ ネギ 桃缶						
	2 火	沖繩そば かぼちゃのから揚げ フルーツヨーグルト	バナナ マフィン ミルク	豚肉 カマボコ 昆布 卵 Pヨーグルト	沖繩そば		山東菜 かぼちゃ バナナ みかん缶 バイン缶 りんご レーズン きゅうり	18 木	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 メロン	バナナ レモンラスク ミルク	白身魚 ひき割り納豆 わかめ	米 麦 カルライナス	トマト 人参 キャベツ コーン缶 オクラ へちま メロン				
		3 水	麦ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ スライストマト イナムルチ	せんべい 乾パン ゼリー(小) ミルク	豚ひき肉 卵 豚肉		米 麦 カルライナス マカロニ		とうがん GP トマト りんご バイン缶 レーズン きゅうり たけのこ	19 金	キーマカレー きゅうりの中華風 すまし汁 パイン缶	せんべい くずもち ミルク	ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 麦 じゃが芋	玉ねぎ コーン缶 人参 トマト缶 GP ピーマン きゅうり たけのこ缶		
			4 木	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ネーブル ブロッコリー添え みそ汁	チーズ キャロットサンド ミルク		豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ		米 麦 じゃが芋 春雨		人参 たけのこ キャベツ ブロッコリー ニラ ネーブル	20 土	もずくどんぶり トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	Caウエーハース スティックパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	米 麦	青ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり トマト コーン缶 ネギ ネーブル
				5 金	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ		胚芽ビスケット アップルぎょうざ ミルク		白身魚 Pヨーグルト わかめ		米 麦 じゃが芋		人参 玉ネギ マッシュルーム へちま ピーマン なす バナナ みつば	22 月	麦ごはん 豚肉ビビンバ きゅうりの中華風 すまし汁 スイカ	クラッカー ゴマクッキー ミルク	豚肉 絹ごし豆腐
6 土	麦ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー添え みそ汁 バナナ	Caウエーハース 丸ぼうろ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ 油揚げ		米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ缶 ニラ ブロッコリー とうがん バナナ	23 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ パンプキンスープ メロン	りんご 青菜おにぎり チーズ ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 豆腐	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 メロン					
	8 月	麦ごはん 魚のコーン風味焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	クラッカー ジャムサンド ミルク	白身魚 豚肉 卵 もずく 油揚げ	米 麦 カルライナス	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま ネギ ネーブル		24 水	あわごはん 沖繩風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい ゴマ菓子 ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 わかめ	米 麦 あわ	とうがん しめじ 人参 レタス きゅうり トマト なす ネーブル				
9 火		肉みそスパゲティ コンサラダ すまし汁 ネーブル バナナ	りんご わかめおにぎり ミルク	豚ひき肉 豆腐	スパゲティ 食パン	もやし GP 人参 玉ネギ コーン缶 ブロッコリー きゅうり しいたけ	25 木		カレーピラフ 魚の磯天ぷら 大豆サラダ すまし汁 パイン缶	バナナ ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 赤魚 ツナ缶 大豆 わかめ	米 麦	めづ マッシュルーム コーン缶 きゅうり 大根 ネギ バイン缶				
	10 水	麦ごはん 豚肉の角煮風 きんぴらごぼう マッシュポテト みそ汁 ネーブル	せんべい 人参クラッカー ミルク	豚ばら肉 竹小町 わかめ	米 麦 カルライナス	レタス ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 しめじ ネーブル		26 金	レタスごはん チキンの照り焼き かぼちゃの煮物 ネーブル きゅうりの甘酢 すまし汁	チーズ 鉄分ウエーハース アイスクリーム	鮭フレーク 鶏肉 しらす干し 豆腐 わかめ	米 麦	レタス 玉ねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり えのきだけ ネギ ネーブル				
12 金		へちまどんぶり パンプキンサラダ アーサ入りゆし豆腐 スイカ	チーズ はちやくみ オレンジゼリー ミルク	鶏ひき肉 あおさ ゆし豆腐	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ しめじ へちま ニラ かぼちゃ ネギ スイカ	27 土		噴煙消毒 (お弁当)	園内研修							
	13 土	ハヤシライス スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	Caウエーハース くろ棒 ミルク	鶏肉 油揚げ わかめ	米 麦	玉ネギ 人参 コーン缶 マッシュルーム GP きゅうり ネギ ネーブル		29 月	あわごはん 魚のコーン風味焼き 人参シリシリー きゅうりの甘酢 みそ汁 ネーブル	クラッカー 菓子パン ミルク	白身魚 豚肉 わかめ 豆腐	米 麦 あわ	クリームコーン 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうがん ネギ ネーブル				
15 月		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが かき卵汁 ネーブル	クラッカー スティック揚げ菓子 ミルク	豚肉 ひじき 卵 大豆	米 麦 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ えのきだけ 小松菜 ネーブル	30 火		麦ごはん きゅうりの甘酢 レバーフライ ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 桃缶	せんべい いなり寿司 塩きゅうり ミルク	豚レバー 豆腐 卵 しらす干し	米 麦 そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネギ 桃缶				
	16 火	あわごはん 豆腐ナゲット 昆布イリチー スティックきゅうり そうめん汁 スイカ	バナナ ごま風味焼き菓子 ミルク	豆腐 鶏ひき肉 卵 昆布 ツナ缶 ひじき	米 麦 あわ そうめん	玉ねぎ 人参 ネギ かんぴょう コンニャク きゅうり スイカ		31 水	麦ごはん ローストチキン ひじきの五目煮 みそ汁 小松菜のおひたし スイカ	りんご 野菜(人参)ケーキ ミルク	鶏肉 ちくわ 大豆 豆腐	米 麦 カルライナス	玉ねぎ 人参 こんにゃく ニラ 小松菜 へちま ネギ スイカ				

★ 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。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



★ 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。

