



幼児食こんだて



愛泉保育園

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

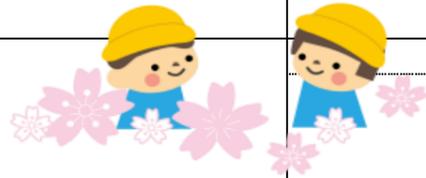
(作成者) 管理栄養士 上原千加

R03 (2021) 年04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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 木	ふりかけごはん 豚肉のごま味噌焼き そうめん汁 ブロッコリーの赤じそ和え りんご	いちご蒸しパン	豚肉 赤だし味噌	米 そうめん ひやむぎ いりごま白 わかめ いちご キャノーラ油	青ねぎ ブロッコリー にんじん りんご		16 金	ハヤシライス コンソメスープ フルーツヨーグルト	ツナサンド	豚肉 ブロッコリー キャノーラ油 マヨネーズ	米 キャノーラ油 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんじん かりん とうもろこし みかん バナナ	ツナサンド (卵不使用食パン使用、 マヨネーズ除去)
2 金	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ きゅうりの和え物 オレンジ	大学芋風	鶏もも	米 押麦 マヨネーズ すりごま白 さつまいも 揚げ油 黒ごま	ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト きゅうり にんじん りんご		19 月	麦ごはん 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	シュガーラスク	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 ウインナー 納豆	米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	わかめ 切干だいこん にんじん にら あおのり りんご	シュガーラスク (卵不使用食パン使用)
5 月	中華丼 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 オレンジ	スイートポテト	豚肉 合わせ味噌	キャノーラ油 ごま油 米 さつまいも 無塩バター	はくさい にんじん たまねぎ 小松菜 えのきたけ ブロッコリー にんじん りんご		20 火	親子丼 菜の花のおかか和え 味噌汁 りんご	南瓜蒸しパン	鶏もも 鶏卵 合わせ味噌 粉かつお節	米 ホットケーキ粉 キャノーラ油	たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ 菜の花 にんじん りんご かぼちゃ	親子丼 (卵除去)
6 火	麦ごはん 鶏と根菜の煮物 味噌汁 インゲンのごま和え りんご	ジャムサンド	合わせ味噌 鶏もも	米 押麦 すりごま白 食パン いちご ジャム	大根 ほうれん草 ごぼう れんこん にんじん 絹さや インゲン にんじん	ジャムサンド (卵不使用食パン使用)	21 水	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	おにぎり	大豆肉 豚肉 ふりかけ	キャノーラ油 みじん切りの野菜 オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト はくさい えのきたけ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ	
7 水	あわご飯 鯖の照り焼き 味噌汁 大根の青じそ和え パナナ	ポテトフライ	沖縄豆腐 合わせ味噌 さば	米 あわ キャノーラ油 皮付きが 揚げ油	小松菜 大根 にんじん バナナ		22 木	あわご飯 豆腐チャンプルー すまし汁 油味噌	アメリカンドッグ	沖縄豆腐 豚肉 油味噌 ウインナー 鶏卵	米 あわ キャノーラ油 野菜コロッケ ホットケーキ粉	大根 ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ りょうりょう にら	アメリカンドッグ (魚肉ソーセージ使用、 卵除去)
8 木	麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ 菜の花のミモザサラダ りんご	サーターアンダギー	鶏もも 鶏卵	米 押麦 マーマレード マヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	キャベツ にんじん 菜の花 にんじん りんご	サーターアンダギー (卵除去)	23 金	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごまクッキー	鶏もも ブロッコリー	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 無塩バター いりごま白	にんじん たまねぎ 青じょうぼろ 薄力粉 にんじん かりん とうもろこし みかん バナナ	
9 金	ポークカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麩のラスク	豚肉 ブロッコリー	米 強化麦 じゃがいも 焼き バター	にんじん たまねぎ とうもろこし 青じょうぼろ にんじん かりん とうもろこし みかん		26 月	麦ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ クービリチー	オレンジスコーン	さば 骨抜き 絹ごし豆腐 合わせ味噌 粉	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 バター マーマレード	青菜 刻み昆布 にんじん にら りんご	
12 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 ポテトサラダ りんご	ココアクッキー	絹ごし豆腐 豚肉 鶏卵	米 押麦 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	わかめ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり りんご	ポテトサラダ (卵除去、 ノンエッグマヨネーズ使用)	27 火	ビビンバ丼 中華スープ オレンジ	ジャムサンド	豚肉	白ごま キャノーラ油 ごま油 黒ごま 米 食パン いちご	ほうれん草 りょうりょう にんじん わかめ 青ねぎ りんご	ジャムサンド (卵不使用食パン使用)
13 火	もずく丼 中華スープ 大根の赤じそ和え オレンジ	きなこ豆腐ドーナツ	豚肉 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉	キャノーラ油 米 強化麦 ホットケーキ粉 揚げ油	もずく たまねぎ にんじん 青じょうぼろ とうもろこし 大根 にんじん わかめ	きなこ豆腐ドーナツ (卵除去)	28 水	ふりかけごはん チキンの唐揚げ 味噌汁 ブロッコリーのごま和え パナナ	デコレーションケーキ	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 鶏卵 生クリーム	米 薄力粉 キャノーラ油 無塩バター	にんじん 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし バナナ りんご	ブロッコリーのごま和え (ノンエッグマヨネーズ使用) デコレーションケーキ (卵不使用食パンor 卵不使用ホットケーキ生地)
14 水	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジュシーおにぎり	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 汁	沖縄そば 米 キャノーラ油	青ねぎ 切干だいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき にら	沖縄そば (卵除去)	29 木						
15 木	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁 チャンプルー りんご	チーズスコーン	合わせ味噌 白身魚 豚肉 チーズ	米 あわ キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	ほうれん草 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ りょうりょう にら りんご		30 金	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	おにぎり	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鮭	さぬきうどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり バナナ	

★ 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。材料は主なものを記載しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 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。





赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

(作成者) 管理栄養士 上原千加

R03(2021)年05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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	憲法記念日						17日	麦ごはん 鮭の味噌焼き すまし汁 ひじき炒め りんご	シュガーラスク	沖縄豆腐 豚肉 米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	ほうれんそう ほしひじき にんじん りんご	シュガーラスク (卵不使用食パン使用)	
4日	みどりの日						18日	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー	鶏もも ブレイクド チキン 卵	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン 小松菜 えのきたけ みかん フルーツ りんご	ヒラヤーチー (卵除去)
5日	こどもの日						19日	ミートスパゲティ ブロッコリーときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	おにぎり	大豆肉 豚肉 ふりかけ	キャノーラ油 卵 オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー ふなしめじ にんじん バナナ	
6日	竹の子おこわ 白身魚フライ 味噌汁 ブロッコリーソテー オレンジ	草もち風蒸しパン	鶏もも 油揚げ 沖縄豆腐 合わせ味噌 白身フライ あずき	米 もち米 揚げ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	しいたけ にんじん わかめ ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ オリーブ		20日	もずく丼 大根の赤じそ和え 中華スープ オレンジ	サーターアランダギー	豚肉 鶏卵	キャノーラ油 米 強化麦 薄力粉 揚げ油	もずく たまねぎ にんじん 青ピーマン とうもろこし キャベツ わかめ 青ねぎ	サーターアランダギー (卵除去)
7日	ポークカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	バナナケーキ	豚肉 ブレイクド 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも おろし マギー リン	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン キャベツ えのきたけ みかん バナナ	バナナケーキ (卵除去)	21日	あわご飯 麩チャンブルー 豚汁 油味噌	さつま芋蒸しパン	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 鶏卵 油味噌	米 あわ 焼きふ キャノーラ油 さつまいも ホットケーキ粉	大根 にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ バナナ	麩チャンブルー (卵除去)
10日	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オムレツ オレンジ	アメリカンドック	合わせ味噌 鶏もも ブレイクド ウィンナー 鶏卵	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 いりごま油 ごま油 ホットケーキ粉	ふなしめじ わかめ はくさい にんじん 青ピーマン ささがきごぼう オリーブ	オムレツ (豆腐の煮物に代替え) アメリカンドック (卵除去 、魚肉ソーセージ使用)	24日	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	オレンジスコーン	合わせ味噌 さばF骨 赤かきかつ 納豆	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 バター マーレード	ふなしめじ ほうれんそう 大根 きゅうり にんじん あおのり りんご	
11日	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 ポテトサラダ りんご	ごまクッキー	絹ごし豆腐 豚肉 鶏卵	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも マギー 薄力粉 無塩バター いりごま油	ほうれんそう たまねぎ ふなしめじ 赤パプリカ にんじん きゅうり りんご	ポテトサラダ (卵除去、 ノンエッグマヨネーズ使用)	25日	ふりかけごはん 煮込みハンバーグ そうめん汁 ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ	ふりかけ ミニハンバーグ 鶏卵 生クリーム	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし オリーブ バナナ もも	ブロッコリーのごま和え (ノンエッグマヨネーズ使用) デコレーションケーキ (卵不使用食パンor 卵不使用ホットケーキ生地)
12日	ハヤシライス コンソメスープ フルーツヨーグルト	大学芋風	豚肉 ブレイクド	米 キャノーラ油 さつまいも 黒ごま	たまねぎ にんじん ふなしめじ 小松菜 とうもろこし えのきたけ みかん バナナ		26日	ごはん 豆腐チャンブルー 味噌汁 マカロニサラダ バナナ	お麩のラスク	合わせ味噌 沖縄豆腐 豚肉	米 キャノーラ油 マギー マギー 焼きふ バター	えのきたけ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし りんご きゅうり	マカロニサラダ (卵除去、 ノンエッグマヨ使用)
13日	あわご飯 さばのごま味噌焼き 味噌汁 豆腐チャンブルー オレンジ	ジャムサンド	合わせ味噌 さば 赤だし味噌 沖縄豆腐 豚肉	米 あわ いりごま油 キャノーラ油 食パン いちごジャム	ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり りんご	ジャムサンド (卵不使用食パン使用)	27日	きのこ豚丼 大根の磯和え 味噌汁 りんご	ジャムサンド	豚肉 合わせ味噌	米 食パン いちごジャム	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん はくさい にんじん 青ねぎ	ジャムサンド (卵不使用食パン使用)
14日	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジュシーおにぎり	三枚肉アロク 丸長かまぼこ 鰯系卵 鶏ガラ 汁	沖縄そば 米 キャノーラ油	青ねぎ 切干だいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき りんご	沖縄そば (卵除去)	28日	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	おにぎり	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鮭	きぬきうどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん キャベツ あおのり バナナ	
							31日	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ	スイートポテト	沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんじん オリーブ	

★ 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。材料は主なものに記載しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

R03(2021)年06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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 火	麦ごはん チキンの唐揚げ 味噌汁 ブロッコリーのごま和え りんご	ジャムサンド	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも	米 押麦 薄力粉 キャノーラ油 食パン いちごジャム	にんじん 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし りんご	ブロッコリーのごま和え (ノンエッグマヨネーズ使用) ジャムサンド (卵不使用食パン使用)	18 金	五目うどん 春巻 バナナ	ジュースおにぎり	豚肉 油揚げ サ	さぬきうどん 揚げ油 米 キャノーラ油	大根 にんじん はくさい バナナ ほしじき にら	
2 水	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	大学芋	豚肉	白ごま キャノーラ油 ごま油 黒ごま、 米 さつま芋	ほうれんそう りょくとうもろこし にんじん わかめ 青ねぎ バナナ		21 月	麦ごはん すまし汁 鮭の味噌焼き ひじき炒め りんご	シュガーラスク	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉	米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	ほうれんそう ほしじき にんじん にら りんご	シュガーラスク (卵不使用食パン)
3 木	麦ごはん 冬瓜ソテー 味噌汁 バンバンジーサラダ りんご	チョコスコーン	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 赤味噌 鶏むね	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター チョコチップ	えのきたけ 小松菜 とうがん にんじん にら きゅうり りんご	バンバンジーサラダ (ノンエッグマヨネーズ使用)	22 火	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー	鶏もも ブレイク サ サ 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ 青じょうご 小松菜 えのきたけ みかん フルーツ にら	
4 金	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーときのこの和え物 バナナ	おにぎり	大豆肉 豚肉 ふりかけ	キャノーラ油 バター 卵 トマ とうもろこし ブロッコリー ぶなしめじ にんじん バナナ	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー ぶなしめじ にんじん バナナ		23 水	慰霊の日					
7 月	ふりかけごはん 味噌汁 照り焼きチキン ゴーヤーチャンプルー りんご	人参の蒸しパン	ふりかけ 合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 鶏卵	米 キャノーラ油 ホットケーキ粉	ごまつな 大根 ゴーヤー にんじん たまねぎ りんご 人参ペースト	ゴーヤーチャンプルー (卵除去)	24 木	もずく丼 中華スープ キャベツの甘酢和え オレンジ	サーターアンダギー	豚肉 鶏卵	キャノーラ油 米 強化麦 薄力粉 揚げ油	もずく たまねぎ にんじん 青じょうご とうもろこし キャベツ わかめ 青ねぎ	サーターアンダギー (卵除去)
8 火	ごはん すまし汁 鯖の味噌焼き 切干大根炒め オレンジ	ツナサンド	木綿豆腐 さばF 赤だし味噌 豚肉	米 キャノーラ油 食パン マヨネーズ	もずく 青ねぎ ゆでたまご にんじん にら オレンジ	ツナサンド (卵不使用食パン使用)	25 金	沖縄そば ブロッコリーツナ和え バナナ	おにぎり	三枚肉 ブロッコリー 丸揚げ かまぼこ 錦糸卵 鶏がら サ ふりかけ	沖縄そば 米	青ねぎ ブロッコリー たまねぎ 黄パプリカ バナナ	沖縄そば (卵除去) ※かまぼこ 卵不使用のもの
9 水	麦ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ツナ和え バナナ	スイートポテト	合わせ味噌 鶏もも サ	米 押麦 さつま芋 無塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん こねぎ ほうれんそう だいずもやし バナナ		28 月	ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ 大根のおかか和え りんご	オレンジスコーン	合わせ味噌 さばF 骨抜き 赤かきつお	米 キャノーラ油 ホットケーキ粉 バター マーマレード	ぶなしめじ ほうれんそう 大根 きゅうり にんじん りんご	
10 木	麦ごはん 味噌汁 白身魚フライ ブロッコリーサラダ りんご	おにぎり(わかめ)	沖縄豆腐 合わせ味噌 白身魚	米 押麦 揚げ油	わかめ たまねぎ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ りんご	ブロッコリーサラダ (ノンエッグマヨネーズ使用)	29 火	ふりかけごはん そうめん汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ	ふりかけ ミニハンバーグ 鶏卵 生クリーム	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし りんご バナナ もも	ブロッコリーのごま和え (ノンエッグマヨネーズ使用) デコレーションケーキ (卵不使用食パンor 卵不使用ホットケーキ生地)
11 金	ポークカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	バナナケーキ	豚肉 ブレイク サ サ 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん たまねぎ とうもろこし 青じょうご キャベツ えのきたけ みかん バナナ	バナナケーキ (卵除去)	30 水	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー マカロニサラダ バナナ	お麩のラスク	合わせ味噌 沖縄豆腐 豚肉	米 キャノーラ油 マヨネーズ 焼きふ バター	えのきたけ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもろこし にら きゅうり	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ使用)
14 月	あわご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の栄養きんぴら オムレツ オレンジ	アメリカンドッグ	合わせ味噌 鶏もも ブレイク ウイナー 鶏卵	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 いりごま ごま油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ わかめ はくさい にんじん 青じょうご きさがき ほうろ オレンジ	オムレツ (豆腐の煮物代替) アメリカンドッグ (卵除去 、魚肉ソーセージ使用)							
15 火	麦ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え りんご	ごまクッキー	絹ごし豆腐 豚肉	米 押麦 キャノーラ油 いりごま 薄力粉 無塩バター	ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご								
16 水	ハヤシライス コンソメスープ フルーツヨーグルト	大学芋風	豚肉 ブレイク サ	米 キャノーラ油 さつま芋 黒ごま、	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 小松菜 とうもろこし えのきたけ みかん バナナ								
17 木	あわご飯 味噌汁 さばのごま味噌焼き 豆腐チャンプルー りんご	ジャムサンド	合わせ味噌 さば 赤だし味噌 沖縄豆腐 豚肉	米 あわ いりごま キャノーラ油 食パン いちごジャム	ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん たまねぎ りょくとうもろこし にら りんご	ジャムパン (卵不使用食パン)							

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお記ししています。
- ★ 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。





幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

R02 (2020) 年08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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ(朝/昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
2月	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 ブロッコリーソテー ドラゴンフルーツ	チョコチップスコーン	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 卵	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 バター チョコチップ	ぶなしめじ ごねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん ピーマン		16日	あわご飯 鶏肉と根菜の煮物 味噌汁 バンサンスー オレンジ	チーズスコーン	合わせ味噌 鶏もも正肉 沖縄豆腐 赤いんげん 錦糸卵 チーズ	米 あわ はるさめ ホットケーキ粉 無塩バター 塩	ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ とうがんとん にんじん インゲン わかめ はくさい	バンサンスー (卵赤ハム除去) 代替→人参 ささみ
3日	ハヤシライス コンソメスープ インゲンのゆかり和え りんご	じゃこチーズトースト	豚肉 しらす干し じゃこ	米 キャノーラ油 食パン 無塩バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ぶなしめじ キャベツ さやいんげん とうもろこし とうもろこし	じゃこチーズトースト (卵不使用食パン使用) (ノンエックマヨ使用)	17日	きんぴら豚丼 白菜の中華和え 味噌汁 りんご	ツナサンド	豚肉 合わせ味噌 焼き竹輪 卵	キャノーラ油 いりごま白 米 ごま油 食パン マヨネーズ	ごぼう たまねぎ ミックスビーツ さやいんげん キャベツ にんじん わかめ はくさい	ツナサンド (卵不使用食パン使用)
4日	あわご飯 鯖の照り焼き 味噌汁 オレンジ ハンダマのごま和え	アメリカンドック	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さばF ウインナー 鶏卵	米 あわ キャノーラ油 いりごま白 ホットケーキ粉	ぶなしめじ にんじん 青ねぎ キャベツ はんだま れんげ	アメリカンドック (卵除去、魚肉ソーセージ使用)	18日	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 バナナ	わかめおにぎり	赤いんげん 錦糸卵 揚げ油 合わせ味噌 焼き竹輪 鶏卵	中華めん 小麦粉 揚げ油 米	きゅうり だいずもやし ほうれんそう 青ねぎ あおのり パン わかめ	冷やし中華 (卵赤ハム除去) 代替→人参 ささみ 竹輪の磯辺揚げ (卵除去)
5日	焼きそば チキンと春雨のスープ バナナ	塩昆布おにぎり	豚肉 鶏もも正肉	沖縄そば キャノーラ油 はるさめ 米	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ら あおのり えのきたけ ほうれんそう		19日	麦ごはん タンドリーチキン きのこのスープ りんご おくらとトマトの和え物	ぶどうゼリー 星食べよ	鶏もも ブレイクアップ	米 押麦 甘辛せんべい	えのきたけ ぶなしめじ 指定しいたけ れんげ おくら トマト とうもろこし りんご	
6日	麦ごはん チキンの竜田揚げ けんちん汁 きゅうりともやしの和え すいか	焼きもち し・クッキー	沖縄豆腐 粉かつお節 鶏もも正肉	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま白 とうもろこし クッキー	ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ きゅうり きゅうり すいか		20日	ウンケーजूシー 鯖の照り焼き 沖縄風味噌汁 きゅうりのおかか和え パイ	ウムクジ天ぷら	沖縄豆腐 豚肉 合わせ味噌 銀鱈 系かきかつお	キャノーラ油 うむくじ天ぷら	にんじん ほしひじき にら ほうれんそう きゅうり わかめ にんじん パイナップル	
10日	麦ごはん 白身魚フライ 中華スープ オレンジ 切干大根のツナ和え	ほうれん草蒸しパン	鶏卵 白身フライ 卵	米 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	わかめ 長ねぎ 切干しいたけ にんじん きゅうり れんげ		23日	麦ごはん チキンのケチャップあん 具沢山味噌汁 ほうれん草の和え物 オレンジ	人参の蒸しパン	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも	米 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし れんげ 人参ペースト	
11日	わかめごはん チキンの味噌焼 ほうれん草とへちま味噌汁 モウイの酢の物 パイ	いちごジャム サンド	合わせ味噌 鶏もも正肉	米 食パン いちごジャム	わかめ ほうれんそう たまねぎ へちま モウイ にんじん きゅうり パイナップル	いちごジャムサンド (卵不使用食パン使用)	24日	ビーンズカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	ブルーベリー ジャムサンド	大豆肉 豚肉 大豆 ブレイクアップ スキムミルク	米 キャノーラ油 食パン ブレイクアップ	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ パイナップル	ブルーベリージャムサンド (卵不使用食パン使用)
12日	沖縄そば 白菜の磯和え バナナ	鮭おにぎり	三枚肉(ロウ) 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鮭	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ はくさい にんじん 焼きのり パン	沖縄そば (卵除去) ※かまぼこ (卵不使用のもの)	25日	あわご飯 鮭のねぎ味噌焼 玉子スープ りんご バンバンジーサラダ	ピーチフルー チェセンベ	鶏卵 秋鮭F 淡色辛みそ 鶏むね ムース 牛乳	米 あわ 薄力粉 キャノーラ油 マヨネーズ 甘辛せんべい	わかめ 青ねぎ きゅうり にんじん りんご	鮭のねぎ味噌焼 (ノンエックマヨネーズ 使用) たまごスープ (卵除去) バンバンジーサラダ (ノンエックマヨネーズ 使用)
13日	夏野菜カレー ほうれん草のスープ フルーツヨーグルト	みかんゼリー 星食べよ	鶏もも ブレイクアップ	米 強化麦 キャノーラ油 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ		26日	スパゲティミートソース キャベツの塩昆布和え 冬瓜のコンソメスープ バナナ	ゆかりおにぎり	大豆肉 豚肉	キャノーラ油 スパゲティ オイル 米 いりごま白	たまねぎ にんじん トマト とうがんとん とうもろこし キャベツ ミックスビーツ きゅうり	
							27日	あわご飯 照り焼きチキン ゆし豆腐 パイ タマナーチャンプルー	大学芋風	ゆし豆腐 鶏もも 豚肉	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 黒ごま、	青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう パイナップル	
							30日	麦ごはん チキンの唐揚げ へちまの味噌汁 おくらゆかり和え オレンジ	ココア蒸しパン	合わせ味噌 鶏もも	米 強化麦 薄力粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ へちま にんじん おくら ミックスビーツ オレンジ	
							31日	ちらし寿司 彩りそうめん汁 チキンのピザ風焼き すいか ブロッコリーのさっぱり和え	ケーキ	鶏もも ブレイクアップ 鶏卵 生クリーム	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	かんぴょう 指定しいたけ にんじん きゅうり 青ねぎ たまねぎ 青ピーマン パセリ	ケーキ (卵不使用食パン使用) 卵不使用ホットケーキ生 地

★ 「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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

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

R03 (2021) 年09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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 水	麦ごはん シカムドゥチ チキンの味噌焼き 胡瓜のごま和え パイン	いちごジャムサンド	豚肉 丸長かまぼこ 鶏もも 赤味噌	米 押麦 切りこんやく すりごま白 食パン いちごジャム	とうがんにんじんしいたけきゅうり赤ピーマンだいずもやしパインアヲル	シカムドゥチ (かまぼこ：卵不使用のもの) いちごジャムサンド (卵不使用食パン)	16 木	沖縄そば ナムル バナナ	ジュージーおにぎり	三枚肉アヲル 丸長かまぼこ 鶏糸卵 鶏がら	沖縄そば いりごま白 ごま油 米 キャノーラ油	青ねぎ りよくとうもろこし ほうれんそう にんじん バナナ ほしひじき にら	沖縄そば (かまぼこ：卵不使用のもの 鶏糸卵：除去)
2 木	冷やし中華 へちまのみそ汁 ツナサラダ バナナ	塩昆布おにぎり	赤ハム 鶏糸卵 合わせ味噌 かつ	中華めん 米	きゅうり だいずもやし えのきたけ へちま ブロッコリー 赤ピーマン バナナ 塩昆布	冷やし中華 (中華麺：卵不使用) 赤ハム：代替人参 鶏糸卵：代替ササミ ツナサラダ (ノンエックマヨ使用)	17 金	麦ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが キャベツの磯和え ドラゴンフルーツ	ピザトースト	合わせ味噌 豚肉 ベーコン ブロッコリー	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 食パン	えのきたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ グリッピー キャベツ 赤ピーマン だいずもやし	ピザトースト (ベーコン除去 卵不使用食パン)
3 金	あわご飯 きのこスープ 島野菜のラタトゥイユ オムレツ ドラゴンフルーツ	バナナケーキ	鶏もも ブレンオムレツ 鶏卵	米 あわ キャノーラ油 おろしマヨネーズ マーガリン	マッシュルーム ぶなしめじ ミックスビーツ とうがんにんじん たまねぎ にんじん なす トマト	オムレツ (代替え：豆腐の煮物) バナナケーキ (卵除去)	20 月	敬老の日					
6 月	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	チョコチップ 蒸しパン	鶏もも正肉 ブレンヨーグルト	じゃがいも キャノーラ油 米 ホットケーキ粉 無塩バター チョコチップ	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい にんじん えのきたけ 黄桃 みかん		21 火	もずく丼 味噌汁 ブロッコリーの和え物 オレンジ	手作り月見 デザート	豚肉 沖縄豆腐 合わせ味噌 かつ	キャノーラ油 米 強化麦 さつまいも 無塩バター クッキー	もずく たまねぎ ミックスビーツ ほうれんそう こねぎ ブロッコリー ミックスビーツ 乳製品	お月見デザート (クッキー：卵除去)
7 火	麦ごはん 厚揚げとほうれん草味噌汁 チキンのケチャップあん ブロッコリーの磯マヨ和え すいか	チーズスコーン	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも チキナーズ	米 押麦 キャノーラ油 マヨネーズ おろしマヨネーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん とうもろこし あおのり すいか	ブロッコリーの磯マヨ和え (ノンエックマヨ使用)	22 水	麦ごはん 茄子の味噌汁 鮭の塩焼き すいか はんだまと切干大根の和え	マレードジャム サンド	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 秋鮭F	米 押麦 キャノーラ油 食パン マレード	えのきたけ なす 青ねぎ ゆず はんだま にんじん きゅうり すいか	ジャムサンド (卵不使用食パン)
8 水	あわご飯 きのこのみそ汁 白身魚のごま揚げ オレンジ キャベツときゅうりの和え	ツナサンド	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 かつ	米 あわ じゃがいも 薄力粉 黒ごま キャノーラ油 食パン マヨネーズ	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり ミックスビーツ キャベツ オレノジ	白身魚のごま揚げ (卵除去) ツナサンド (卵不使用食パン)	23 木	秋分の日					
9 木	中華丼 玉子スープ 春雨の酢の物酢の物 バナナ	大学芋風	豚肉 鶏卵	おろしマヨネーズ キャノーラ油 ごま油 米 はるさめ いりごま白 さつまいも 黒ごま	はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり 赤ピーマン バナナ	玉子スープ (卵除去)	24 金	焼きそば 野菜ときこのみそ汁 フルーツヨーグルト	わかめおにぎり	豚肉 合わせ味噌 ブレンヨーグルト	沖縄そば キャノーラ油 米	キャベツ にんじん りよくとうもろこし たまねぎ にら あおのり ぶなしめじ ほうれんそう	
10 金	麦ごはん わかめのスープ へちまのソテー パイン ブロッコリーのレモン味噌和え	ゴーヤーゼリー クラッカー	鶏もも正肉 厚揚げ豆腐 合わせ味噌	米 押麦 クラッカー	わかめにんじんえのきたけこねぎ枝豆へちまブロッコリーミックスビーツ	クラッカー (卵不使用のもの)	27 月	麦ごはん キャベツのスープ 冬瓜ソテー オレンジ オクラのごま和え	シークァサーゼリー ウエハース	豚肉 厚揚げ豆腐	米 押麦 いりごま白 ウエハース	えのきたけ キャベツ わかめ 青ねぎ とうがんにんじん インゲン オクラ	ウエハース (卵不使用のもの)
13 月	あわご飯 豆腐となすのみそ汁 白身魚フライ ほうれん草の和え物	焼きもち し・クッキー	沖縄豆腐 厚揚げ豆腐 白身フライ	米 あわ キャノーラ油 とうもろこし クッキー	なす ぶなしめじ 青ねぎ ほうれん草 ミックスビーツ オレノジ	クッキー (卵不使用のもの)	28 火	ふりかけごはん 味噌汁 チキンのBBQソース すいか ブロッコリーのツナ和え	ケーキ	ふりかけ 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも正肉 かつ 鶏卵 生クリーム	米 薄力粉 無塩バター	にんじん とうがんにんじん 赤ピーマン すいか オレノジ バナナ もも	ケーキ (卵不使用食パン使用 or 卵不使用ホットケー キ生地)
14 火	タコライス オニオンスープ オクラとトマトのサラダ パイン	南瓜蒸しパン	豚肉 大豆肉 ビザチーズ	キャノーラ油 米 じゃがいも すりごま白 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト レタス オクラ パインアヲル かぼちゃペースト		29 水	あわご飯 きのこスープ 鶏肉と野菜の照り煮 パイン キャベツのさっぱり和え	お麩のラスク	鶏もも正肉	米 あわ 焼きふ 無塩バター	マッシュルーム ぶなしめじ 大根 にんじん 枝豆 キャベツ ミックスビーツ レモン	
15 水	麦ごはん ポトフ風スープ 鯖の塩焼き りんご にんじんしりしりー	きなこの ドーナッツ	鶏もも正肉 さば 鶏卵 沖縄豆腐 きな粉	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 揚げ油	キャベツ にんじん 大根 にら りんご	にんじんしりしりー (卵除去) きなこドーナッツ (卵除去)	30 木	スパゲティミートソース コンソメスープ ゴーヤーの甘酢和え パイン	ゆかりおにぎり	大豆肉 豚肉	キャノーラ油 スパゲティ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ ゴーヤー キャベツ ミックスビーツ	

★ 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。材料は主なものを記載しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

R03 (2021) 年11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。

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1月	麦ごはん かぼちゃの味噌汁 チキンのケチャップあん タマナーチャンブルー りんご	ほうれん草と チーズのケーキ	合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 チーズ	米 押麦 キャノー油 おろし粉	かぼちゃ 小松菜 キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ りょうとうもろこし りんご	ほうれん草とチーズのケーキ (卵除去)	16 火	パンプキンシチュー コンソメスープ キャベツのツナ和え オレンジ	きなこクッキー	鶏もも まぐろ きな粉	キャノー油 米 薄力粉 すりごま白 マーガリン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ ぶなしめじ にんじん キャベツ	
2 火	タコライス ポトフ風スープ ひじきとほうれん草の和え物 みかん	ツナマヨ和風 トースト	豚肉 大豆肉 ピザチーズ 鶏もも 正肉 ツナ	キャノー油 米 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト レタス キャベツ 大根 ほしひじき ほうれん草	ツナマヨ和風トースト (卵除去)	17 水	麦ごはん 冬瓜スープ 鯖の竜田揚げ りんご インゲンのゆかり和え	ママレードジャム サンド	さばF骨 鶏もも	米 押麦 キャノー油 食パン ママレード	とうがん にんじん ぶなしめじ インゲン 黄ピーマン りんご	ママレードジャムサンド (卵不使用食パン)
3 水	文化の日						18 木	五目うどん かぼちゃの天ぷら バナナ	塩昆布おにぎり	豚肉 油揚げ 鶏卵	さぬきうどん 薄力粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい かぼちゃ バナナ 塩昆布	かぼちゃ天ぷら (卵除去)
4 木	スパゲティミートソース きのこのスープ ブロッコリーのさっぱり和え バナナ	おかかとしゃこ のおにぎり	大豆肉 豚肉 赤かきかつお しらす干し	キャノー油 パスタ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー レモン		19 金	あわご飯 豚汁 鶏のごま味噌焼き 柿 オクラとトマトのサラダ	大学芋風	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 鶏もも 正肉 赤味噌 スキムミルク	米 あわ キャノー油 白ごま すりごま白 さつまいも 黒ごま	大根 にんじん 青ねぎ カラ トマト かき	
5 金	あわご飯 肉団子スープ 鯖の味噌マヨ焼き オクラの塩昆布和え 柿	大学芋風	鶏ひき肉 鶏卵 さばF 赤味噌	米 あわ パン粉 はるさめ マヨネーズ さつまいも キャノー油 黒ごま	たまねぎ にんじん オクラ にんじん 黄ピーマン 塩昆布 かき	肉団子スープ (肉団子除去) 代替ーささみ 鯖の味噌マヨ焼き (ノンエッグマヨネーズ使用)	22 月	あわご飯 豆腐の味噌汁 チキンのさっぱりレモン焼 白菜のナムル オレンジ	オレンジスコーン	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも	米 あわ すりごま白 ごま油 おろし粉 バター ママレード	たまねぎ にんじん こねぎ レモン はくさい ほうれん草 赤ピーマン オレンジ	
8 月	麦ごはん ゆし豆腐 チキンの唐揚げ カラフルサラダ りんご	ワッフル	ゆし豆腐 鶏もも	米 押麦 薄力粉 キャノー油 ニオイトクワッフル	青ねぎ トマト はくさい きゅうり とうもろこし りんご	ワッフル (卵なし ホットケーキ)	23 火	勤労感謝の日					
9 火	チキンカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト	手作り ちんすこう	鶏もも ブレンヨーグルト	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 トマト	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ぶなしめじ パインアップル バナナ		24 水	麦ごはん けんちん汁 鯖の照り焼き 白菜のツナ和え りんご	お麩のラスク	木綿豆腐 さばF ツナ	米 強化麦 キャノー油 焼きふ 無塩バター	ごぼう 大根 にんじん はくさい にんじん りんご	
10 水	あわご飯 エリンギの味噌汁 肉じゃが みかん オクラととまとのサラダ	ウィンナーと コーンの 蒸しパン	合わせ味噌 豚肉 ホーロー 鶏卵	米 あわ じゃがいも キャノー油 すりごま白 おろし粉	エリンギ ほうれん草 たまねぎ にんじん グリーンピース オクラ トマト 温州みかん		25 木	麦ごはん ゆし豆腐 鶏肉の甘辛あん みかん チキナーチャンブルー	ウムクジ天ぷら	ゆし豆腐 鶏もも 正肉 ホーク	米 押麦 キャノー油 うむくじ天ぷら	青ねぎ からし菜 りょうとうもろこし たまねぎ にんじん 温州みかん	
11 木	沖縄そば ほうれん草のナムル バナナ	鮭おにぎり	三枚肉 丸巻かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鮭	沖縄そば ごま油 米 いりごま白	青ねぎ ほうれん草 にんじん バナナ	沖縄そば (卵不使用 かまぼこ) (錦糸卵除去)	26 金	ポークカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	いちご蒸しパン	豚肉 ブレンヨーグルト	米 強化麦 じゃがいも おろし粉 いちご キャノー油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ パインアップル バナナ	
12 金	麦ごはん わかめスープ 鮭のきのこソース 柿 シブイのゆかり和え	揚げパン	沖縄豆腐 秋鮭 きな粉	米 押麦 キャノー油 ドッグパン	わかめ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ とうがん きゅうり とうもろこし かき	揚げパン (卵不使用パン)	29 月	あわご飯 ほうれん草の味噌汁 チキンのオーロラ焼き ブロッコリーの中華和え オレンジ	ごまクッキー	合わせ味噌 鶏もも	米 あわ マヨネーズ すりごま白 ごま油 薄力粉 無塩バター	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし オレンジ	チキンのオーロラ焼き (ノンエッグマヨネーズ使用)
15 月	★七五三お祝い★ 黒米ごはん イナムドゥチ汁 クービーリチー 魚の天ぷら みかん	紅白蒸しパン	豚肉 丸巻かまぼこ 白身魚 鶏卵	米 黒米 付粉 小麦粉 キャノー油	指定しいたけ 刻み昆布 にんじん にら 温州みかん		30 火	★お誕生日会★ ちらし寿司 そうめん汁 タンドリーチキン マカロニサラダ メロン	ケーキ	鶏もも ブレンヨーグルト 鶏卵 生クリーム	米 あわ ひやむぎ かか マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	かんぴょう 指定しいたけ にんじん きゅうり 青ねぎ レモン ミックスベジタブル メロン	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ使用) ケーキ (卵不使用食パン)

★ 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。材料は主なものを記載しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

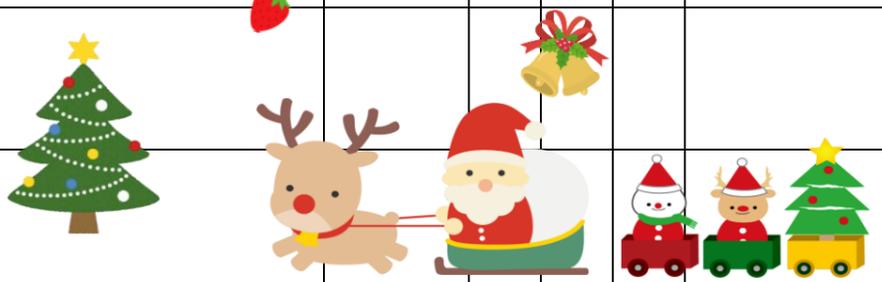
赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

R02(2020)年12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。

日曜	献立名	おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	
			赤	黄	緑					赤	黄	緑		
1 水	五目うどん かぼちゃ天ぷら バナナ	ゆかりおにぎり	豚肉 油揚げ 鶏卵	さめきうどん 薄力粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい かぼちゃ バナナ	かぼちゃ天ぷら (卵除去)	16 木	ほうれん草きのこシチュー コンソメスープ ツナサラダ オレンジ	ブルーベリー ジャムサンド	鶏もも 牛乳 卵 スライス	じゃがいも 米 食パン ブルーベリー	ぶなしめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ カリフラワー ブロッコリー りんご	ツナサラダ (ノンエックマヨ使用) ブルーベリージャムサンド (卵不使用食パン使用)	
2 木	麦ごはん シカムドゥチ 鯖の味噌焼き 栄養きんぴら みかん	ピザトースト	B0-スプ 丸長かまぼこ さばF 赤味噌 ベーコン ブロッコリー スライス	米 押麦 切りこんにゃく キャノーラ油 いりごま白 ごま油 食パン	にんじん しいたけ ごぼう 小松菜 温州みかん たまねぎ 青ピーマン	シカムドゥチ (かまぼこ 卵不使用のもの) ピザトースト (ベーコン除去) (卵不使用食パン使用)	17 金	麦ごはん イナムドゥチ汁 魚天ぷら りんご ひじきと小松菜の和え物	ワッフル	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 鶏卵 スライス	米 押麦 けしごめ味噌 薄力粉 キャノーラ油 ミニトマト	ぶなしめじ ほうれん草 ほしひじき 小松菜 りょうとうもろこし キャベツ りんご	イナムドゥチ汁 (卵不使用かまぼこ使用) 魚天ぷら (卵除去) ワッフル (ホットケーキ)	
3 金	あわご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛あん 麩チャンプルー りんご	さつまいもと リンゴのケーキ	合わせ味噌 鶏もも正肉 鶏卵 豚肉 リンゴ スライス	米 あわ キャノーラ油 焼きふ さつまいも おろしキャベツ 無塩バター	えのきたけ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご	麩チャンプルー (卵除去)	20 月	あわご飯 きのこのみそ汁 おでん風煮物 りんご キャベツの塩昆布和え	キャラメル ポテト	合わせ味噌 鶏もも正肉 厚揚げ豆腐 スライス	米 あわ さつまいも 無塩バター	ぶなしめじ ほうれん草 大根 にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 りんご		
6 月	ポークカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	いちご蒸しパン	豚肉 ブロッコリー スライス	米 強化麦 じゃがいも おろしキャベツ キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ 黄桃 バナナ		21 火	麦ごはん 豚汁 鯖のちゃんちゃん焼き バナナ	揚げパン	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 秋鮭F 赤だし味噌 きな粉 スライス	米 押麦 キャノーラ油 いりごま白 マヨネーズ ドッグパン	大根 にんじん 青ねぎ キャベツ たまねぎ りょうとうもろこし ぶなしめじ バナナ	揚げパン (卵不使用食パン)	
7 火	麦ごはん 鶏汁 鯖のごま天 バナナ 大根のガラムゆかり和え	コーンとツナ の蒸しパン	鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 秋鮭F 鶏卵 卵 スライス	米 押麦 小麦粉 キャノーラ油 いりごま白 おろしキャベツ	ごまつな 大根 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン バナナ とうもろこし	鯖のごま天 (卵除去)	22 水	トウジンジュシー 彩りそうめん汁 チキン唐揚げ オレンジ きゅうりとコーンの和え物	ケーキ	三枚肉 ブロッコリー 鶏もも 鶏卵 生クリーム スライス	キャノーラ油 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん おろしキャベツ ほしひじき 青ねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ	ケーキ (卵不使用食パン)	
8 水	あわご飯 味噌汁 鶏の磯焼き 人参しりしりー オレンジ	きなこドーナツ	合わせ味噌 鶏もも正肉 鶏卵 スライス きな粉	米 あわ キャノーラ油 薄力粉	キャベツ ぶなしめじ こねぎ 青とさか にんじん にら オリーブ	人参しりしりー (卵除去) きなこドーナツ (卵除去)	23 木	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麩のラスク	鶏もも ブロッコリー スライス	米 強化麦 じゃがいも 焼きふ 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン はくさい えのきたけ 黄桃 バナナ		
9 木	長崎ちゃんぽん風 春巻き バナナ	塩昆布おにぎり	豚肉 スライス	キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 米	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ りょうとうもろこし バナナ 塩昆布	長崎ちゃんぽん (卵不使用麺使用)	24 金	★クリスマスメニュー★ ピラフ ポトフ風スープ Xmasハンバーグ みかん ブロッコリーとトマトのごま和え	クリスマス ミニケーキ	鶏もも ホメロン ミニハンバーグ 鶏卵 牛乳 デザート スライス	米 バター すりごま白 おろしキャベツ キャノーラ油 おろしキャベツ	たまねぎ ミックス グリーンピース キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー だいずもやし	クリスマスケーキ (卵不使用食パン)	
10 金	もずく丼 味噌汁 白菜のツナ和え みかん	ごまごま スコーン	豚肉 合わせ味噌 卵 スライス	キャノーラ油 米 強化麦 おろしキャベツ 無塩バター いちご	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし わかめ はくさい きゅうり		27 月	あわご飯 鶏肉と野菜の照り煮 ゆし豆腐 インゲンのツナ和え	味噌蒸しケーキ	ゆし豆腐 鶏もも正肉 卵 牛乳 白味噌 スライス	米 あわ おろしキャベツ 黒糖 黒ごま	青ねぎ 大根 にんじん 枝豆 インゲン 赤ピーマン りんご		
13 月	麦ごはん 味噌汁 みかん チキンのケチャップあん タマナーチャンプルー	南瓜とあずき の蒸しパン	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 豚肉 あずき スライス	米 強化麦 キャノーラ油 おろしキャベツ	ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ りょうとうもろこし 温州みかん		28 火	★お誕生日会★ ふりかけごはん エビフライ コーンクリームスープ ほうれん草のソテー いちご	鮭おにぎり	ふりかけ カレー ブロッコリー ブロッコリー 鶏卵 鮭	米 キャノーラ油 薄力粉 パン粉 いりごま白	マッシュルーム にんじん ほうれん草 たまねぎ 黄ピーマン いちご	エビフライ 【チキン竜田】	
14 火	あわご飯 トマトと野菜の卵スープ 鯖の照り焼き ブロッコリーソテー りんご	大学芋風	鶏卵 さばF スライス	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 黒ごま	トマト キャベツ たまねぎ ミックス りんご	トマトと野菜の卵スープ (卵除去)								
15 水	金平豚丼 大根の味噌汁 パンサンスー バナナ	タンナファクルー	豚肉 合わせ味噌 赤ハム 錦糸卵 鶏卵 スライス	米 はるさめ 黒糖 薄力粉	ほんしめじ えのきたけ たまねぎ ミックス 大根 にんじん こねぎ きゅうり	パンサンスー 赤ハム→ササミ 錦糸卵→人参 タンナーファクルー (黒糖蒸しパン)								

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。





幼児食こんだて



愛泉保育園



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

(作成者) 栄養士 榎本舞奈

RO4(2022)年01月

RO4(2022)年01月(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。

日曜	献立名	おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	
			赤	黄	緑					赤	黄	緑		
4	チキンカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	塩昆布おにぎり	鶏もも ブロッコリー	米 強化麦 じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし 黄桃 バナナ		17	麦ごはん ゆし豆腐 チキンのケチャップあん のり和え りんご	スイートポテト	ゆし豆腐 鶏もも	米 強化麦 バナナ油 さつまいも 無塩バター	青ねぎ キャブ のり たまねぎ 刻みのり りんご		
5	あわご飯 味噌汁 おでん風煮物 白菜のごま和え りんご	大学芋風	合わせ味噌 豚ハチ 厚揚げ豆腐	米 あわ いりごま白 さつまいも かつお節 風ごま	ぶなめじ わかめ 大根 にんじん はくさい きゅうり とうもろこし りんご		18	麦ごはん 味噌汁 鮭のきのこソース パンパンジーサラダ みかん	ジャムサンド	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 秋鮭F 鶏むね	米 強化麦 揚げ油 食パン いちご	えのきたけ わかめ 青ねぎ ぶなめじ しいたけ りんご きゅうり にんじん	パンパンジーサラダ (ノンエッグマヨネーズ使用)	
6	麦ごはん じゃが芋のみそ汁 鮭の竜田甘酢あんかけ インゲンのおかか和え みかん	チョコチップ バナナケーキ	合わせ味噌 銀鮭F あかきかつお 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 バナナ油 ごま油 おろしにんじん	にんじん たまねぎ マヨネーズ インゲン たいちゅうし 鶏ハチ 油揚げ みかん バナナ	チョコチップバナナケーキ (味糖除去)	19	春雨入りあんかけ丼 卵スープ キャベツときゅうりの和え りんご	ぜんざい ぜんべい	豚肉 鶏卵 あずき	ごま油 はるさめ 押麦 黒糖 おせんべい	たまごスープ (卵除去)		
7	あわご飯 味噌汁 照り焼きチキン ブロッコリー炒め オレンジ	シュガーラスク	合わせ味噌 鶏もも ベーコン	米 あわ バナナ油 食パン 無塩バター	えのきたけ 小松菜 たまねぎ れんげ	ブロッコリー炒め (ベーコン除去) シュガーラスク (卵不使用/パン使用)	20	豚汁うどん 大豆サラダ バナナ	ジュースおにぎり	豚肉 油揚げ 味噌 大豆 バナナ	さめとうどん バナナ油 米	大根 にんじん 青ねぎ とうもろこし バナナ ほしひじき にんじん		
10								21	ポークカレー きのこスープ フルーツヨーグルト	ミルククッキー	豚肉 ブロッコリー	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 マーガリン	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マヨネーズ おろしにんじん 黄桃 バナナ	
11	麦ごはん イナムドゥッチ エビフライ 人参しりしり たんかん	芋もち	豚肉 おろしにんじん ブロッコリー 鶏卵	米 押麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 バナナ油 さつまいも くずもち	おろしにんじん にんじん たんかん	イナムドゥッチ (卵不使用/まぼこ) エビフライ (チキン竜田) 人参しりしり (卵除去)	24	あわご飯 ほうれん草のみそ汁 根菜ンブシー 白菜のシラス磯和え たんかん	ソーメン チャンプルー	合わせ味噌 沖繩豆腐 豚ハチ 赤だし味噌 しらすず	米 あわ バナナ油	えのきたけ ほうれん草 大根 にんじん にら はくさい にんじん 刻みのり		
12	みずく丼 みそ汁 白菜の塩昆布和え オレンジ	ほうれん草 コーン蒸しパン	豚肉 油揚げ 合わせ味噌	バナナ油 米 強化麦 おろしにんじん	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん おろしにんじん わかめ 青ねぎ はくさい		25	ちらし寿司 コンソメスープ チキンの唐揚げ ブロッコリーソテー メロン	ケーキ	牛乳 鶏もも ベーコン	米 薄力粉 バナナ油 薄力粉 無塩バター すりごま白	かみゆり おろしにんじん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	ケーキ (卵不使用/パン使用) ブロッコリーソテー (ベーコン/ライス除去)	
13	沖繩そば 大根の赤じそ和え バナナ	わかめおにぎり	三鞭肉F おろしにんじん 鶏卵	沖繩そば 米	青ねぎ 大根 にんじん バナナ わかめ	沖繩そば (卵不使用/まぼこ) (鶏卵除去)	26	麦ごはん 鶏汁 さばの竜田揚げ タマナーチャンプルー りんご	味噌トースト	鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さばF 青葱 沖繩豆腐 豚肉 鶏卵	米 強化麦 バナナ油 薄力粉 食パン	大根 にんじん キャブ 青ピーマン たまねぎ ほうれん草 りんご	味噌トースト (卵不使用/パン使用)	
14	麦ごはん 冬野菜のクリームシチュー コンソメスープ りんご ブロッコリーのさっぱり和え	かぼちゃ春巻	鶏もも 正肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 香辛きのこ	ほうれん草 えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい バナナ アロカシー バナナ油		27	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢和え ポトフ風スープ みかん	ゆかりおにぎり	大豆肉 豚肉 鶏もも 正肉	バナナ油 アロカシー 米	たまねぎ にんじん キャブ 大根 きゅうり とうもろこし ほうれん草		
<h1>今年もよろしく お願いします</h1>							28	あわご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 大根と小松菜のきんぴら	肉まん	沖繩豆腐 鶏もも 豚肉 大豆肉	米 あわ バナナ油 おろしにんじん	えのきたけ わかめ 青ねぎ 大根 小松菜 にら バナナ たまねぎ		
<h1>今年もよろしく お願いします</h1>							31	麦ごはん 中華スープ たんかん 鶏肉のクリームソースがけ ブロッコリーのさっぱり和え	味噌ポテト	鶏もも 正肉 味噌	米 強化麦 バナナ油 じゃがいも 小麦粉 揚げ油	にんじん わかめ 青ねぎ ぶなめじ たまねぎ 赤バナナ 油揚げ ほうれん草		

★ 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。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、献立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。

