



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

R04 (2022) 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(昼) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ(昼) | おもな材料(昼食) | | | |
|---------|--|----------------------|---|--|---|---------|---|------------------------|---|--|--|--|
| | | | 赤 | 黄 | 緑 | | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| 1 金 | 黒米ごはん イナムドゥチ汁 えびの天ぷら クレープイリチー オレンジ | 紅白蒸しパン 牛乳 | 豚肉 丸鶏かまぼこ のぼし 鶏卵 あずき 牛乳 | 米 黒米 小麦粉 キャノーラ油 お好み焼き粉 サラダ油 | 刻み昆布 にんじん にら れんげ | 18 月 | 麦ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のカラフル炒め ブロッコリーツナサラダ りんご | ふかし芋 牛乳 | 豚肉 キャノーラ油 牛乳 | 米 押麦 キャノーラ油 さつまいも | えのきたけ ほうれんそう たまねぎ たまねぎ 赤アブラ 黄アブラ 青アブラ にんじん | |
| 4 月 | ポークカレー ブロッコリーのおかか和え ほうれん草スープ オレンジ | いちごマーブル蒸しパン 牛乳 | 豚肉 糸かきかつお 牛乳 | 米 強化麦 じゃがいも お好み焼き粉 いちご 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 ほうれんそう ぶなしめじ アロココ れんげ | 19 火 | チキンカレー きゅうりのごま和え コンソメスープ オレンジ | 味噌肉蒸しパン 牛乳 | 鶏もも 正豚肉 豚肉 大豆 白味噌 牛乳 | じゃがいも キャノーラ油 米 すりごま お好み焼き粉 | にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり 赤アブラ 黄アブラ にんじん | |
| 5 火 | 麦ごはん ゆし豆腐汁 照り焼きハンバーグ タマナーチャンプルー りんご | ジャムサンド 牛乳 | ゆし豆腐 沖繩豆腐 豚肉 牛乳 | 米 押麦 キャノーラ油 食パン いちご ジャム | 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 りんご | 20 水 | あわご飯 鶏汁 鯖の竜田照りあんかけ 切干大根の和え りんご | シュガードーナツ 牛乳 | 鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば 鶏卵 生乳 牛乳 | 米 あわ キャノーラ油 薄力粉 砂糖 バター 油 | こまつな 大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし れんげ | |
| 6 水 | あわご飯 鶏汁 鯖の竜田中華あんかけ ほうれん草コーン炒め オレンジ | チーズスコーン 牛乳 | 鶏もも 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば キャノーラ油 生乳 牛乳 | 米 あわ ごま油 キャノーラ油 お好み焼き粉 無塩バター | こまつな 大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし れんげ | 21 木 | スパゲティミートソース ブロッコリーのさっぱり和え 野菜スープ バナナ | ゆかりおにぎり 牛乳 | 大豆 豚肉 牛乳 | キャノーラ油 卵 オリーブ 米 | たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー レタ バナ | |
| 7 木 | 五目うどん かぼちゃ天ぷら バナナ | ジュースおにぎり 牛乳 | 豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 | さめうどん 薄力粉 揚げ油 米 サラダ油 | 大根 にんじん はくさい かぼちゃ バナ ほしひじき にら | 22 金 | 麦ごはん 味噌汁 チキンの甘酢あん ほうれん草のソテー オレンジ | ワッフル 牛乳 | 豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 | 米 強化麦 小麦粉 キャノーラ油 キャノーラ油 無塩バター | えのきたけ ほうれんそう わかめ たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう 黄ピーマン | |
| 8 金 | 麦ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 カラフルサラダ オレンジ | ミルククッキー 牛乳 | 油揚げ 合わせ味噌 沖繩豆腐 鶏もも 赤だし味噌 生乳 | 米 押麦 薄力粉 マーガリン | たまねぎ 青ねぎ 大根 にんじん インゲン トマト ブロッコリー とうもろこし れんげ | 25 月 | 麦ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の味噌煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ | スイートパンパンキン 牛乳 | 豚肉 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば キャノーラ油 生乳 | 米 強化麦 小麦粉 無塩バター | えのきたけ ぶなしめじ かぼちゃ たまねぎ 大根 にんじん インゲン キャベツ | |
| 11 月 | 麦ごはん 味噌汁 チキンのケチャップあん ブロッコリーソテー オレンジ | バナナケーキ 牛乳 | 合わせ味噌 鶏もも ベーコン 鶏卵 牛乳 | 米 押麦 キャノーラ油 お好み焼き粉 無塩バター | ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ れんげ バナ | 26 火 | ★お誕生日会★ たんじょうび おめでとう ふりかけごはん えびフライ コーンスープ えびフライ ブロッコリーサラダ メロン | ケーキ 牛乳 | 豚肉 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 さば キャノーラ油 生乳 | 米 薄力粉 パン粉 無塩バター | とうもろこし とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー りょうとうもろこし 黄アブラ レタ | |
| 12 火 | あわご飯 野菜スープ パンプキンクリームシチュー とまとときゅうりのサラダ りんご | 大学芋 牛乳 | 鶏もも さめうどん キャノーラ油 黒ごま | 米 あわ じゃがいも さつまいも サラダ油 | キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい トマト きゅうり とうもろこし | 27 水 | タコライス フライドポテト 白菜と肉団子スープ りんご | お麩のラスク 牛乳 | 豚肉 大豆 ビーツ ミートボール 生乳 | キャノーラ油 米 砂糖 キャノーラ油 焼き油 無塩バター | たまねぎ にんじん トマト レタ はくさい りんご | |
| 13 水 | 麦ごはん 豚汁 鯖の竜田甘酢あんかけ 切干大根炒め オレンジ | ごまトースト 牛乳 | 豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 銀鱈 牛乳 | 米 押麦 サラダ油 小麦粉 揚げ油 キャノーラ油 食パン すりごま | 大根 にんじん 青ねぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン 切干しいたけ 小松菜 | 28 木 | 親子丼 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ | さつま芋ミルク かりんとう 牛乳 | 鶏もも 鶏卵 合わせ味噌 生乳 | 米 はるさめ すりごま さつまいも 揚げ油 | たまねぎ 青ねぎ 大根 ほうれんそう きゅうり にんじん れんげ | |
| 14 木 | 沖繩そば 大根の塩昆布和え バナナ | カレーピラフ おにぎり 牛乳 | 三鞭肉 丸鶏かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鶏もも 正豚肉 牛乳 | 沖繩そば 米 | 青ねぎ 大根 りょうとうもろこし きゅうり 塩昆布 バナ にんじん たまねぎ | 29 金 | | | | | | |
| 15 金 | お弁当会 | | 揚げパン 牛乳 | きな粉 牛乳 | キャノーラ油 ドッグパン | | | | | | | |

- ★ 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。