



# 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 伊是名 優佳

R04(2022)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 (朝) (昼)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	おもな材料(昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
2月	<b>お弁当会</b>	草もち風蒸しパン 牛乳	あずき 牛乳	納豆 小麦粉		16月	わかめごはん 鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 りんご	ほうれん草とチーズのケーキ 牛乳	米 鶏もも 赤だし味噌 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	わかめ ぶなしめじ ほうれん草 切干だいこん にんじん らりんご		
3火	<b>憲法記念日</b>					17火	タコライス フライドポテト コンソメスープ オレンジ	ツナサンド 牛乳	豚肉 ピザチーズ パン 牛乳	たまねぎ にんじん トマト レタス とうがん ほうれん草 とうもろこし オレンジ		
4水	<b>みどりの日</b>					18水	五穀ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 味噌汁 りんご	チンビン 牛乳	含わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 牛乳	キャベツ ぶなしめじ とうがん にんじん らりんご りょうとうもろこし ほうれん草 黄パプリカ		
5木	<b>こどもの日</b>					19木	麦ごはん 鯖の照り焼き 味噌汁 油味噌	大学芋風 牛乳	厚揚げ豆腐 含わせ味噌 さば 豚肉 油味噌 牛乳	とうがん こねぎ ほしひき にんじん らりんご バナナ		
6金	5/8はゴーヤの日♪ 鶏汁 麦ごはん ゴーヤと切干大根のツナ和え 照り焼きハンバーグ オレンジ	チーズコーン 牛乳	鶏もも 厚揚げ豆腐 含わせ味噌 ミニハンバーグ 牛乳	米 押麦 納豆 小麦粉 無塩バター	こまつな 大根 にんじん 切干だいこん 赤パプリカ ゴーヤ オレンジ	20金	五穀ごはん 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	サーターアランダギー 牛乳	厚揚げ豆腐 含わせ味噌 鶏もも 鶏卵 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう トマト ブロッコリー とうもろこし		
7土						21土						
9月	ふりかけごはん 鶏のねぎ味噌焼き ゆし豆腐 オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	ふりかけ ゆし豆腐 鶏もも 味噌 魚かきかつお 牛乳	米 キャノーラ油 納豆 小麦粉	青ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん 黄パプリカ オレンジ かぼちやぶら	23月	ふりかけごはん チキンのケチャップあん 味噌汁 りんご	チーズコーン 牛乳	ふりかけ 含わせ味噌 鶏もも キャノーラ油 牛乳	米 キャノーラ油 すりごま 納豆 無塩バター	大根 ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー 赤パプリカ らりんご	
10火	ポークカレー キャベツの甘酢サラダ コンソメスープ りんご	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	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 キャベツ 赤パプリカ	24火	チキンカレー 大根とゴーヤのおかか和え コンソメスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏もも 魚かきかつお 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれん草 とうもろこし 大根 赤パプリカ	
11水	麦ごはん タンドリーチキン けんちん汁	ふかし芋 牛乳	沖縄豆腐 油揚げ 粉かつお節 鶏もも フレッシュトマト 焼き竹輪 牛乳	米 押麦 さつまいも キャノーラ油	大根 にんじん 青ねぎ レモン キャベツ オレンジ	25水	わかめごはん サバの味噌マヨ焼き すまし汁 磯納豆	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 さば 含わせ味噌 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 マヨネーズ キャノーラ油 無塩バター	わかめ もずく 青ねぎ 刻み昆布 にんじん らりんご あおのり バナナ	
12木	沖縄そば 大根のゆかり和え さつま芋の天ぷら バナナ	ジュシーおにぎり 麦茶	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鶏卵	沖縄そば さつまいも 薄力粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 大根 にんじん バナナ ほしひき にんじん	26木	五目うどん かぼちやぶら バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	さめきうどん 薄力粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい かぼちや バナナ	
13金	わかめごはん さばのさっぱり焼き 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	厚揚げ豆腐 味噌 さば 牛乳	米 キャノーラ油 すりごま 食パン 無塩バター	わかめ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	27金	もずく丼 春雨のナムル 味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 含わせ味噌 ウィンナー 鶏卵 牛乳	米 マヨネーズ 強化麦 はるさめ すりごま 納豆 小麦粉	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし えのきたけ ほうれん草 赤パプリカ	
14土						28土						
						30月	五穀ごはん 鶏肉のごま天 味噌汁 りんご	お麩のラスク 牛乳	含わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 五穀米 小麦粉 すりごま 揚げ油 焼きふ バター	ぶなしめじ ほうれん草 トマト ブロッコリー 黄パプリカ らりんご	
						31火	<b>お誕生会</b> そうめん汁 ちらし寿司 きゅうりとトマトの和えもの チキンのピザ風焼き オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも プロセッコ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	かんぴょう たまねぎ にんじん きゅうり 青ねぎ たまねぎ 青ピーマン パプリカ	

★ 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。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。