幼児食こんだて

愛泉保育園

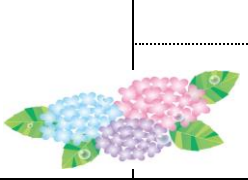
赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

（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（朝） （昼）	おもな材料（昼食） 赤	 黄	 緑
1 水	あわご飯 白身魚の天ぷら 味噌汁　わかめともやしの酢の物 納豆　バナナ	ソーメンチャンプルー 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 鶏卵 納豆 ﾂﾅ 牛乳	米 あわ 里芋 小麦粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ｿｰﾒﾝ	わかめ りょくとうもやし あおのり ﾊﾞﾅﾅ にら にんじん
2 木	タコライス 青菜のごま和え コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ 鶏卵 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 米 すりごま白 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ﾚﾀｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ えのきたけ とうもろこし ｲﾝｹﾞﾝ
3 金	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁　厚揚げのカレーマヨ焼き バナナ	ぜんざい・せんべい 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 あずき 牛乳	米 あわ じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 いりごま白 ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 押麦	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ ごぼう あおのり ﾊﾞﾅﾅ
6 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁　ひじき炒め りんご	チンビン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ油 薄力粉 黒糖	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご
7 火	五穀ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁　ポテトサラダ オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ粉	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ にんじん きゅうり ｵﾚﾝｼﾞ かぼちゃﾍﾟｰｽﾄ
8 水		サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油 揚げ油	
9 木	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁　豆腐チャンプルー りんご	チーズスコーン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳	米 あわ ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 無塩ﾊﾞﾀｰ	ほうれんそう にんじん ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ りょくとうもやし にら りんご
10 金	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジューシーおにぎり 牛乳	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ｶﾞﾗ ﾂﾅ 牛乳	沖縄そば 米 ｻﾗﾀﾞ油	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり ﾊﾞﾅﾅ にんじん ほしひじき にら
13 月	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁　切干大根炒め 納豆　りんご	きなこ豆腐ドーナッツ 牛乳	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 納豆 鶏卵 きな粉 牛乳	あわ 米 ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 揚げ油	わかめ 切干しだいこん にんじん にら あおのり りんご
14 火	麦ごはん すき焼き風 味噌汁　かぼちゃ天ぷら オレンジ	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 ﾁｬｯｸﾛｰﾙ 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 食ﾊﾟﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ かぼちゃ ｵﾚﾝｼﾞ
15 水	スパゲッティーナポリタン 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 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ ふりかけ 牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 米	たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ

日 曜	献　立　名	おやつ（朝） （昼）	おもな材料（昼食） 赤	 黄	 緑
16 木	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁　コロッケ 油味噌　オレンジ	ごまクッキー 牛乳	鶏卵 豚肉 油味噌 牛乳	米 あわ 焼きふ ｻﾗﾀﾞ油 ｷｬﾉｰﾗ油 野菜ｺﾛｯｹ 薄力粉 無塩ﾊﾞﾀｰ	わかめ えのきたけ 青ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ にら ｵﾚﾝｼﾞ
17 金	夏野菜カレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾂﾅ 鶏卵 牛乳	米 強化麦 ｷｬﾉｰﾗ油 薄力粉 ｻﾗﾀﾞ油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 刻みおくら ﾄﾏﾄ ほうれんそう えのきたけ
20 月	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁　大根のおかか和え りんご	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さばF骨抜 糸かきかつお 牛乳	米 押麦 じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 すりごま白 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	青ねぎ 大根 きゅうり りんご
21 火	五穀ごはん 照り焼きチキン 味噌汁　クーブイリチー オレンジ	りんごゼリー＆せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ﾂﾅ 牛乳	あわ 米 ｻﾗﾀﾞ油 甘辛せんべい	小松菜 刻み昆布 にんじん にら ｵﾚﾝｼﾞ りんご飲料 ｲﾅｱｶﾞｰ
22 水	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁　コロッケ バナナ	ポテトフライ 牛乳	合わせ味噌 厚揚げ豆腐 豚肉 牛乳	米 あわ ｻﾗﾀﾞ油 野菜ｺﾛｯｹ ｸﾘﾝｸﾙﾎﾟﾃﾄ 揚げ油	小松菜 えのきたけ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ｺﾞｰﾔｰ ﾊﾞﾅﾅ
23 木					
24 金	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ふりかけ 牛乳	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 ﾊﾞﾅﾅ
27 月	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麩のラスク 牛乳	豚肉 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 焼きふ ﾊﾞﾀｰ	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれんそう えのきたけ とうもろこし ｷｬﾍﾞﾂ
28 火	 そうめん汁 アーサ入り炊き込みご飯　チキンの唐揚げ 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 牛乳	Bﾛｰｽ 鶏もも 鶏卵 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩ﾊﾞﾀｰ	にんじん 指定しいたけﾎｰﾙ あおさ 青ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ とうもろこし ｵﾚﾝｼﾞ ﾊﾞﾅﾅ
29 水	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	カレーピラフおにぎり 牛乳	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ｶﾞﾗ 鶏もも正肉 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり ﾊﾞﾅﾅ にんじん たまねぎ
30 木	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	アメリカンドック 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 豚肉 ｳｨﾝﾅｰ 鶏卵 牛乳	米 押麦 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｻﾗﾀﾞ油	ほうれんそう たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん 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。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。