



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07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
1 金	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁(保) バナナ	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ じゃがいも サラダ油 いりごま白 ごま油 マヨネーズ 食パン	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ピーマン ごぼう あおのり バナナ	18 月	★海の日★				
4 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁(保) 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 マーマレード サラダ油 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	19 火	あわご飯(幼) 照り焼きチキン 味噌汁(保)	オレンジ ごまクッキー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	あわ 米 サラダ油 薄力粉 無塩バター いりごま白	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご
5 火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ	ソーメンチャンプルー 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 ツナ 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ソーメン キャノーラ油	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤ピーマン にんじん きゅうり オレゾ にら	20 水	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ	バナナ カミカミ天ぷら 牛乳	豚肉 ビザチーズ ツナ さきいか 鶏卵 牛乳	キャノーラ油 米粉 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー えのきたけ とうもろこし はくさい
6 水	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジュースーおにぎり 麦茶	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら ツナ	沖縄そば 米 サラダ油	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき にら	21 木	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁(保)	りんご ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さばF骨 系かきかつお 牛乳	米 押麦 じゃがいも サラダ油 すりごま白 甘辛せんべい	青ねぎ 大根 きゅうり りんご ぶどう飲料 付けがー
7 木	★たなばたメニュー★ 味噌汁(保) あわご飯 七夕冷しそうめん すいか	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 錦糸卵 牛乳	米 あわ マカ ソーメン 甘辛せんべい	えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きざみおくら さくらんぼ すいか ぶどう飲料	22 金	五目うどん キャベツの塩昆布和え 竹輪の磯辺揚げ	バナナ おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 ふりかけ	さめきうどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ
8 金		アメリカンドック 牛乳	ウインナー 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 サラダ油		25 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 ブレンゾーグ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 焼きふ バター	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 えのきたけ とうもろこし キャベツ
11 月	あわご飯(幼) 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	ポテトフライ 牛乳	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 豚肉 納豆 牛乳	あわ 米 サラダ油 皮付きポテト 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	26 火	★お誕生会★ そうめん汁 中華風炊き込みご飯 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え	オレンジ スイートポテト 牛乳	BO-ス 鶏もも 牛乳	米 サラダ油 ごま油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 さつまいも	にんじん たけのこ 指定しいたけ にら 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし オレゾ
12 火	麦ごはん すき焼き風 味噌汁(保) オレンジ	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	合わせ味噌 チャックロール 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 ホットケーキ粉	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 オレゾ	27 水	あわご飯 ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁	りんご デコレーションケーキ 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 生クリーム 牛乳	米 あわ 焼きふ サラダ油 野菜コロッケ 薄力粉 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ゴーヤー りんご オレゾ バナナ
13 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 麦茶	ベーコン パルメザンチーズ ふりかけ	スパゲッティー マーガリン 米	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	28 木	沖縄そば 千切り大根の和え物	バナナ ジュースーおにぎり 麦茶	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら ツナ	沖縄そば 米 キャノーラ油	青ねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり バナナ にんじん ほしひじき にら
14 木	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁 油味噌	シュガーラスク 牛乳	鶏卵 豚肉 チーズ 油味噌 牛乳	米 あわ 焼きふ サラダ油 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ 食パン	わかめ えのきたけ 青ねぎ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ	29 金	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁	りんご サーターアンダギー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 揚げ油	ほうれんそう ぶなしめじ 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 りんご
15 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 ブレンゾーグ ツナ 鶏卵 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 薄力粉 サラダ油	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						

★ 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。