



# 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08月

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	あわご飯	チンビン 牛乳	卵	米	大豆	チキンのマドリード焼き ひじき炒め (大豆しょうゆ使用)	16 火	あわご飯	ごまクッキー 牛乳	卵	米	大豆	照り焼きチキン クープイリチー (大豆しょうゆ使用)
	チキンのマーマレード焼き		鶏もも	小麦粉	油揚げ	鶏もも		小麦粉		油揚げ	照り焼きチキン クープイリチー (大豆しょうゆ使用)		
	味噌汁 ひじき炒め りんご		牛乳	鶏もも	小麦粉	油揚げ		鶏もも		小麦粉	油揚げ	ごまクッキー (米粉クッキー)	
2月	麦ごはん	ピザトースト 牛乳	卵	米	大豆	アーサ汁 豚肉の生姜焼き (大豆しょうゆ使用)	17 水	タコライス	カミカミ天ぷら 牛乳	卵	米	大豆	コンソメスープ (鶏ガラベース)
	豚肉の生姜焼き		豚肉	小麦粉	油揚げ	豚肉		小麦粉		油揚げ	白菜のツナ和え (大豆しょうゆ使用)		
	アーサ汁 ポテトサラダ オレンジ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		豚肉		小麦粉	油揚げ	カミカミ天ぷら (卵除去、かたくり粉)	
3月	五目うどん	ゆかりおにぎり 牛乳	卵	米	大豆	五目うどん (うどん・ソーテー)	18 木	麦ごはん	焼きもちし・クッキー 牛乳	卵	米	大豆	さばの竜田揚げ
	キャベツの塩昆布和え		豚肉	小麦粉	油揚げ	キャベツの塩昆布和え (塩昆布一混ぜ込みワカメ)		さばの竜田揚げ		さばの竜田揚げ 餃分たつぷりの和え物	さばの竜田揚げ 餃分たつぷりの和え物 (大豆しょうゆ使用)		
	竹輪の磯辺揚げ バナナ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		キャベツの塩昆布和え (塩昆布一混ぜ込みワカメ)		さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ 餃分たつぷりの和え物 (大豆しょうゆ使用)		
4月	麦ごはん	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	卵	米	大豆	ずき焼き風 (大豆しょうゆ使用)	19 金	おべんとう会	バナナカップケーキ 牛乳	卵	米	大豆	バナナカップケーキ (米粉)
	ずき焼き風		豚肉	小麦粉	油揚げ	ずき焼き風 (大豆しょうゆ使用)		おべんとう会		バナナカップケーキ (米粉)			
	味噌汁 かぼちゃ天ぷら オレンジ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		かぼちゃ天ぷら (かたくり粉)		おべんとう会	バナナカップケーキ (米粉)		
5月	ハヤシライス	アメリカンドック 牛乳	卵	米	大豆	ハヤシライス (アレルギーフリーウツ)	22 月	夏野菜カレー	鶏もも 牛乳	卵	米	大豆	夏野菜カレー (アレルギーフリーウツ)
	モウイの青じそ和え		豚肉	小麦粉	油揚げ	ハヤシライス (アレルギーフリーウツ)		夏野菜カレー		夏野菜カレー (アレルギーフリーウツ)			
	コンソメスープ フルーツヨーグルト		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		ハヤシライス (アレルギーフリーウツ)		夏野菜カレー	夏野菜カレー (アレルギーフリーウツ)		
8月	あわご飯	ポテトフライ 牛乳	卵	米	大豆	すまし汁 切干大根炒め (大豆しょうゆ使用)	23 火	あわご飯	スイートポテト 牛乳	卵	米	大豆	照り焼きチキン クープイリチー (大豆しょうゆ使用)
	鮭の味噌焼き		豚肉	小麦粉	油揚げ	すまし汁 切干大根炒め (大豆しょうゆ使用)		あわご飯		スイートポテト (米粉)			
	すまし汁 切干大根炒め 納豆 りんご		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		すまし汁 切干大根炒め (大豆しょうゆ使用)		あわご飯	スイートポテト (米粉)		
9月	干切り大根の和え物	しらすおにぎり 牛乳	卵	米	大豆	干切り大根の和え物 (大豆しょうゆ使用)	24 水	ごはん	オレンジゼリー&せんべい 牛乳	卵	米	大豆	さばのさつぱり焼き (味噌焼きに変更)
	干切り大根の和え物		豚肉	小麦粉	油揚げ	干切り大根の和え物 (大豆しょうゆ使用)		ごはん		さばのさつぱり焼き (味噌焼きに変更)			
	スイカ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		干切り大根の和え物 (大豆しょうゆ使用)		ごはん	さばのさつぱり焼き (味噌焼きに変更)		
10月	ジュース	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	卵	米	大豆	ジュース	25 木	沖繩そば	鶏もも 牛乳	卵	米	大豆	沖繩そば (アレルギーフリーウツ)
	白身魚の天ぷら		豚肉	小麦粉	油揚げ	ジュース		沖繩そば		沖繩そば (アレルギーフリーウツ)			
	沖繩風味味噌汁 バナナ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		ジュース		沖繩そば	沖繩そば (アレルギーフリーウツ)		
11月	のり	しらすおにぎり 牛乳	卵	米	大豆	のり	26 金	肉じゃが	サターアングダーギー 牛乳	卵	米	大豆	肉じゃが (大豆しょうゆ使用)
	のり		豚肉	小麦粉	油揚げ	のり		肉じゃが		肉じゃが (大豆しょうゆ使用)			
	のり		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		のり		肉じゃが	肉じゃが (大豆しょうゆ使用)		
12月	ポークカレー	ヒラヤーチー 牛乳	卵	米	大豆	ポークカレー (アレルギーフリーウツ)	29 月	あわご飯	ココアスコーン 牛乳	卵	米	大豆	あわご飯 (大豆しょうゆ使用)
	春雨の酢の物		豚肉	小麦粉	油揚げ	ポークカレー (アレルギーフリーウツ)		あわご飯		あわご飯 (大豆しょうゆ使用)			
	コンソメスープ フルーツヨーグルト		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		ポークカレー (アレルギーフリーウツ)		あわご飯	あわご飯 (大豆しょうゆ使用)		
15月	あわご飯	シュガーラスク 牛乳	卵	米	大豆	すまし汁 鶏ちゃんぶるー (大豆しょうゆ使用)	30 火	お誕生会	デコレーションケーキ 牛乳	卵	米	大豆	お誕生会 (大豆しょうゆ使用)
	鶏ちゃんぶるー		豚肉	小麦粉	油揚げ	すまし汁 鶏ちゃんぶるー (大豆しょうゆ使用)		お誕生会		お誕生会 (大豆しょうゆ使用)			
	すまし汁 南瓜サラダ 油味噌 りんご		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		すまし汁 鶏ちゃんぶるー (大豆しょうゆ使用)		お誕生会	お誕生会 (大豆しょうゆ使用)		
31月	長崎ちゃんぽん風	高菜おにぎり 牛乳	卵	米	大豆	長崎ちゃんぽん風 (大豆しょうゆ使用)	31 水	揚げしゅうまい	高菜おにぎり 牛乳	卵	米	大豆	揚げしゅうまい (チキン竜田)
	揚げしゅうまい		豚肉	小麦粉	油揚げ	長崎ちゃんぽん風 (大豆しょうゆ使用)		揚げしゅうまい		揚げしゅうまい (チキン竜田)			
	菜の花のツナ和え バナナ		牛乳	豚肉	小麦粉	油揚げ		長崎ちゃんぽん風 (大豆しょうゆ使用)		揚げしゅうまい	揚げしゅうまい (チキン竜田)		

- ★ 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。

