



# 幼児食こんだて



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09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)			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	
木	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー&せんべい	合わせ味噌 チキナー 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	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 れんげ	南瓜の天ぷら (小麦粉・卵除去) (かたくり粉使用)	16 金	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	鮭おにぎり	合わせ味噌 チキナー 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	ぶなしめじ にんじん マヨネーズ 青じょう葱 キャベツ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ	ナポリタン (スパゲティーフォー) (ペーコンツナ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) 和え物 (ドレッシング大玉しょうゆ)
	2	ハヤシライス モウイの青じそ和え コンソメスープ	アメリカンドッグ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 鶏卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい かたくり粉 とうもろこし キャベツ にんじん		ハヤシライス (アレルギーフリールウ) (ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラスープ) モウイの青じそ和え (大豆しょうゆ)	19 月	●敬老の日●			
月	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	カミカミ天ぷら	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	わかめ にんじん ぶなしめじ はくさい あおのり りんご かたくり粉 ごぼう	カミカミ天ぷら (小麦粉・卵除去) (かたくり粉使用)	20 火	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 りんご	ミルククッキー	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	ほうれん草 ぶなしめじ たまねぎ にんじん グリンピース パプリカ にんじん りんご	ブロッコリー和え (ドレッシング大玉しょうゆ) ミルククッキー (米粉で作る)
	5	ごはん 鶏肉の天ぷら 味噌汁 すいか	きなこ豆腐ドーナツ	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 小麦粉 すりごま油 揚げ油 鶏卵 牛乳	青菜 菜の花 にんじん すいか		鶏肉の天ぷら (かたくり粉使用)	21 水	ごはん 鯖のさっぱり焼き 味噌汁 オレンジ	オレンジゼリー&せんべい	合わせ味噌 さば 卵 鶏卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油 鶏卵 牛乳
水	沖縄そば バナナ 千切り大根の和え物	しらすチーズおにぎり	三枚肉 鶏卵 鶏卵 牛乳	沖縄そば 米 卵	青ねぎ にんじん きゅうり パプリカ	沖縄そば (そば一フォア) (鶏糸卵一入)	22 木	沖縄そば バナナ かみかみサラダ	ジュシーおにぎり	三枚肉 鶏卵 鶏卵 牛乳	沖縄そば 米 卵	青ねぎ にんじん きゅうり パプリカ	沖縄そば (そば一フォア) (鶏糸卵一入)
	7	ポークカレー 春雨の酢の物 コンソメスープ	ヒラヤーチー	豚肉 赤ハム 卵 鶏卵 牛乳	米 強化 卵 薄力粉 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうろく えのきたけ きゅうり みかん		ポークカレー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ)	23 金	●秋分の日●			
金	ごはん 鯖の味噌煮 そうめん汁 バナナ	いももち	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油	青ねぎ キャベツ にんじん ごま油 パプリカ	そうめん汁 (そうめん一フォア)	26 月	あわご飯 ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁 オレンジ	スイートポテト	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油	青ねぎ キャベツ にんじん ごま油 パプリカ	そうめん汁 (そうめん一フォア)
	9	あわご飯 麩チャンプルー すまし汁 油味噌	ビザトースト	豚肉 チキナー 油味噌 卵 鶏卵 牛乳	米 あわ 卵 揚げ油 キャベツ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ	麩ちゃんぶるー (車麩・卵一豆腐) 南瓜サラダ (ノンエッグマヨネーズ) 油味噌(ゆかり) ビザトースト (食パン一米粉パン)		27 火	★お誕生会★ そうめん汁 青菜とツナの混ぜご飯 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え すいか	デコレーションケーキ	卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	ごま油 米 卵 そうめん アヲコ にんじん とうもろこし すりごま パプリカ	大根葉 ほうろく 青ねぎ アヲコ にんじん とうもろこし すりごま パプリカ
火	●お弁当会●	フルーツミルクかん	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 あわ 卵 揚げ油	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ		28 水	長崎ちゃんぽん風 揚げしゅうまい 菜の花のツナ和え バナナ	油味噌おにぎり	豚肉 卵 卵 牛乳	米 卵 油 小麦粉 揚げ油	わかめ にんじん 青じょう葱 ごぼう あおのり りんご パプリカ	長崎ちゃんぽん風 (中華麺一フォア) (しゅうまい) 揚げしゅうまい 油味噌おにぎり (ゆかり)
	12	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ	ポテトフライ	豚肉 チキナー 卵 鶏卵 牛乳	米 あわ 卵 揚げ油	コンソメスープ (鶏ガラスープ)		29 木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁	ココアシコーン	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 あわ 卵 揚げ油	ぶなしめじ わかめ にんじん 青じょう葱 ごぼう あおのり りんご パプリカ
水	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 ふりかけ	サーターアングギー	合わせ味噌 さば 卵 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油	青ねぎ ほうろく にんじん きゅうり りんご	ふりかけ (ゆかり)	30 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	鶏卵 卵 卵 牛乳	米 強化 卵 薄力粉 揚げ油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ おろし トト ほうれん草 えのきたけ	夏野菜カレー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラスープ) お麩のラスク (お米のパン)
	15	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー&せんべい	合わせ味噌 チキナー 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 鶏卵 牛乳	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 れんげ		南瓜の天ぷら (小麦粉・卵除去) (かたくり粉使用)	20 火	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 りんご	ミルククッキー	合わせ味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 鶏卵 牛乳

★ 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。  
※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。