



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 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 伊波 亜紀乃

R04(2022)年11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	
1 火	スパゲティナポリタン ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ 柿	ゆかりおにぎり 牛乳	ベーコン パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 バター 甘辛せんべい 米	たまねぎ マヨネーズ 青ピーマン キャベツ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ にんじん	スパゲティナポリタン (スパゲティ→フォー) (ベーコン→ツナ) コンソメスープ (鶏ガラスープ)	16 水	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	きつねおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 甘辛せんべい 米 いりごま白	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	五目うどん (うどん→フォー) (料理酒除去) 竹輪の磯辺揚げ (小麦粉→片栗粉) (卵除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)
2 水	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌 ブロッコリーのドレッシング和え バナナ	マレードジャムサンド 牛乳	豚肉 油味噌 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 甘辛せんべい 食パン マレード	わかめ 青ねぎ 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 バナナ	肉じゃが (料理酒除去) ブロッコリーのドレッシング和え (大豆しょうゆ) ジャムサンド (米粉パン)	17 木	ハヤシライス ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 鶏卵 ブロッコリー オリーブ油 オリーブ 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ 甘辛せんべい 薄力粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ かつお とうもろこし ブロッコリー にんじん みかん	ハヤシライス (アレルゲンフリールー) (中濃ソース除去) コンソメスープ (鶏ガラスープ) ブロッコリーのミモザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)
3 木	文化の日						18 金	ふりかけごはん 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 柿 かぼちゃサラダ	バナナミルクケーキ 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏肉 ローソク 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 マヨネーズ ウエハース ホットケーキミックス マーガリン	ぶなしめじ ごぼう かぼちゃ たまねぎ きゅうり りんご かき バナナ	かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨ使用) バナナミルクケーキ (ホットケーキミックス→米粉) (卵除去)
4 金	チキンカレー 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	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも ブロッコリー 沖縄豆腐 スキムミルク 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキミックス 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん みかん	チキンカレー (アレルゲンフリーカレールー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) きなこ豆腐ドーナツ (米粉ドーナツへ)	21 月	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁 柿 納豆 りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 糸引き納豆 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 さつまいも	ほうれん草 にんじん にんじん きゅうり あおのり りんご バナナ	ポテトサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) さつまいも蒸しパン (小麦粉→米粉) (卵除去)
7 月	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 柿 納豆 りんご	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 甘辛せんべい 無塩バター	青菜 キャベツ きゅうり 塩昆布 あおのり りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)	22 火	長崎ちゃんぽん風 鉄分たっぷりのおかず 揚げしゅうまい バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 しゅうまい しらすずし	中華めん オリーブ油 揚げ油 甘辛せんべい 米	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ りょうもろこし とうもろこし ほしひじき ほうれん草	長崎ちゃんぽん風 (中華麺→フォー) 揚げしゅうまい (チキン竜田)
8 火	お弁当会	サーターアランダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	バナナ	サーターアランダギー (米粉ジャム蒸しパン)	23 水	勤労感謝の日					
9 水	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オムレツ バナナ	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも アレルゲンフリー 牛乳	米 あわ キャノーラ油 いりごま白 ごま油 甘辛せんべい 食パン	ぶなしめじ わかめ はくさい にんじん 青ピーマン ごぼう バナナ	オムレツ (豆腐の煮物) シュガーラスク (米粉パン)	24 木	親子丼 菜の花のおかず和え 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 鶏卵 合わせ味噌 粉かつお節 牛乳	米 ウエハース さつまいも キャノーラ油 黒ごま	たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ 菜の花 にんじん オリーブ	親子丼 (料理酒除去) (卵除去)
10 木	沖縄そば オレンジ かみかみサラダ	ジュースおにぎり 牛乳	三枚肉 アレルゲンフリー 鶏卵 さきいか 牛乳	沖縄そば ウエハース 米 キャノーラ油	青ねぎ 大根 きゅうり にんじん れんげ ほしひじき にら	沖縄そば (料理酒除去) (沖縄そば→フォー) ジュースおにぎり (料理酒除去)	25 金	秋野菜カレー 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	カミカミ天ぷら 牛乳	鶏もも アレルゲンフリー さきいか 鶏卵 牛乳	米 強化麦 さつまいも 小麦粉 揚げ油	れんこん たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし キャベツ	秋野菜カレー (アレルゲンフリールー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) かみかみ天ぷら (卵除去) (小麦粉→片栗粉)
11 金	麦ごはん チキンのマレード焼き 味噌汁 切干大根炒め	フルーツミルクかん 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 スキムミルク 牛乳	米 押麦 マレード キャノーラ油	大根 わかめ 青ねぎ 切干だいこん にんじん にら バナナ 伊77	チキンのマレード焼き (料理酒除去) 切干大根炒め (料理酒除去)	28 月	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 柿 りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	合わせ味噌 秋鮭 赤だし味噌 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 押麦 いりごま白 マーガリン キャノーラ油 甘辛せんべい さつまいも 薄力粉	にんじん わかめ キャベツ たまねぎ りょうもろこし にんじん ほうれん草 ブロッコリー (薄力粉→片栗粉)	鮭のちゃんちゃん焼き (料理酒除去) ブロッコリー (ベーコン→ツナ) さつま芋の天ぷら (卵除去) (薄力粉→片栗粉)
14 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アーサ汁 オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 油揚げ ウインナー 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 ウエハース ホットケーキミックス	あおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤アフリカ ほしひじき にんじん にら れんげ	豚肉の生姜焼き (料理酒除去) ひじき炒め (料理酒除去) アメリカンドッグ (ツナマヨ入り米粉蒸しパン)	29 火	お誕生会 そうめん汁 ジュース 柿 チキンの唐揚げ 梨	デコレーションケーキ 牛乳	卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし 日本なし	ジュース (料理酒除去) そうめん汁 (そうめん→フォー) チキンの唐揚げ (薄力粉→片栗粉) デコレーションケーキ (スポンジケーキ→米粉パン)
15 火	イナムドゥチ汁 黒米ごはん クービリチー りんご	紅白蒸しパン 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 卵 あずき スキムミルク 牛乳	米 黒米 小麦粉 キャノーラ油 甘辛せんべい ホットケーキミックス オリーブ油	指定いたけ 刻み昆布 にんじん にら りんご	クービリチー (料理酒除去) 白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) 紅白蒸しパン (ホットケーキミックス→米粉)	30 水	豚汁うどん 白身魚フライ ほうれん草ときのこの和え物 バナナ	おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 白身魚 ふりかけ 牛乳	うどん キャノーラ油 ウエハース 米	大根 にんじん 青ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん バナナ 板のり	豚汁うどん (うどん→フォー) 白身魚フライ (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。



※小麦アレルギーは大豆醤油で対応します。