



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12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 木	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ 	★ サターアランダギー 牛乳	豚肉 沖繩豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 薄力粉 キャノラ油 揚げ油	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ 大根 れんげ	サターアランダギー (米粉ジャム蒸しパン)	16 金	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご 	★ マカロニきなこ 牛乳	沖繩豆腐 合わせ味噌 鶏もも 揚げ油 きな粉 牛乳	米 押麦 キャノラ油 マカニ	小松菜 刻み昆布 にんじん りんご	照り焼きチキン (料理酒除去) クーブイリチー (料理酒除去) マカロニきなこ (米粉きなこ蒸しパン)
2 金	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 油味噌 	★ りんごのわんぱく 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 焼きふ キャノラ油 わんぱく粉	青菜 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 りんご	味噌汁 (麩除去) 肉じゃが (料理酒除去) 油味噌 (ゆかりに変更)	19 月	クリームシチュー パンクキンサラダ コンソメスープ オレンジ 	★ ポテトフライ 牛乳	鶏もも 牛乳	じゃがいも 米 マヨネーズ 皮付ホト 揚げ油	たまねぎ にんじん はくさい いんげん かぼちゃ 枝豆 きゅうり れんげ	クリームシチュー (アレルギーフリールー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) パンクキンサラダ (ノンエッグマヨ使用)
5 月	ポークカレー ブロッコリーのミゾサラダ コンソメスープ 	★ ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 キャノラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン カリフラワー とうもろこし ブロッコリー にんじん	ポークカレー (アレルギーフリールー) コンソメスープ (鶏ガラ) ミモザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	20 火	麦ごはん 煮込みハンバーグ すまし汁 りんご	★ 大学芋風 牛乳	大豆 さつまいも 牛乳	米 押麦 さつまいも キャノラ油 黒ごま	わかめ 青ねぎ ほしほし ほうれんそう にんじん りんご	煮込みハンバーグ (チキン竜田) (コンソメ鶏ガラ)
6 火	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆 	★ カミカミ天ぷら 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノラ油 小麦粉 揚げ油	青菜 キャベツ にんじん りんご ごぼう	さばの竜田揚げ (料理酒除去) カミカミ天ぷら (小麦粉一片栗粉) (卵除去)	21 水	長崎ちゃんぽん風 ささみチーズフライ 菜の花のツナ和え バナナ 	★ 塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 ツナ	中華めん キャノラ油 揚げ油 米	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ほうれんそう とうもろこし 菜の花 バナナ	長崎ちゃんぽん (中華麺フォー) ささみチーズフライ (チキン竜田) 塩昆布おにぎり (塩昆布除去)
7 水	野菜たっぷりミートスパ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ 	★ きつねおにぎり 麦茶	大豆肉 豚肉 油揚げ	キャノラ油 スライス オリーブ 米 いりごま	たまねぎ にんじん セロリ 青ピーマン キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ	ミートスパ (スパゲッティフォー) コンソメスープ (鶏ガラ)	22 木	トウジンジュース 南瓜コロッケ イナムドゥチ汁 オレンジ 	★ チンビン 牛乳	80-アップ 豚肉 丸鶏かまぼこ 牛乳	里芋 キャノラ油 米 砂糖 かぼちゃ 薄力粉 黒糖	にんじん ほうれん草 青ねぎ ほうれんそう だいず りんご	トウジンジュース (料理酒除去) 南瓜コロッケ (チキン竜田) チンビン (薄力粉→米粉)
8 木	あわご飯 麩チャンブルー 味噌汁 オレンジ 	★ バナナケーキ 牛乳	沖繩豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノラ油 野菜コロッケ おろしキャベツ マカニ	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん りんご バナナ	麩ちゃんぶるー (麩、卵、料理酒除去) コロッケ (チキン竜田へ変更) バナナケーキ (米粉)	23 金	チキンライス ポテトリーネーズ 味噌汁 バナナ 	★ クリスマス米粉カップケーキ 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 ウインナー 牛乳	キャノラ油 じゃがいも キャノラ油 すりごま	たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 わかめ 青ピーマン ほうれんそう だいず	ポテトリーネーズ (ウインナー除去) (コンソメ鶏ガラ)
9 金	麻婆豆腐丼 わかめともやしの酢の物 すまし汁 りんご	★ アメリカンドッグ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	キャノラ油 米 おろしキャベツ キャノラ油	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう えのきたけ わかめ りょうとうもろこし りんご	アメリカンドッグ (ツナマヨ入米粉蒸しパン)	26 月	ビビンバ 中華スープ きゅうりのごま和え オレンジ	★ さつまいもスティック 牛乳	豚肉 牛乳	白ごま キャノラ油 ごま油 黒ごま 米 すりごま さつまいも	ほうれんそう りょうとうもろこし にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ れんげ	
12 月	ハヤシライス キャベツの赤じそ和え コンソメスープ オレンジ	★ お麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 キャノラ油 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん グリーンピース ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ にんじん れんげ	ハヤシライス (アレルギーフリールー) コンソメスープ (鶏ガラスープ) お麩のラスク (米粉パン)	27 火	ピラフ チキンの唐揚げ そうめん汁 オレンジ 	★ デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 生クリーム 牛乳	米 バター さつまいも ひやむぎ 薄力粉 キャノラ油 無塩バター	たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ グリーンピース 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし	ピラフ (コンソメ鶏ガラ) そうめん汁 (そうめんフォー) チキンの唐揚げ (料理酒除去) (薄力粉→片栗粉) ケーキ→米粉パン使用
13 火	お弁当会		牛乳	さつまいも 無塩バター		28 水	年越し野菜そば かみかみサラダ バナナ 	★ 油味噌おにぎり 麦茶	豚肉 鶏がら 油味噌	キャノラ油 沖繩そば 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいず りんご 大根 ごぼう きゅうり バナナ	年越し野菜そば (沖繩そばフォー) (料理酒除去)	
14 水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とおおさの味噌汁 オレンジ 	★ ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 ブルーベリー わんぱく粉	大根 おおさ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ ほしほし にんじん りんご	豚肉の生姜焼き (料理酒除去) ひじき炒め (料理酒除去) ブルーベリー蒸しパン (米粉)	15 木	沖繩そば かみかみサラダ バナナ 	★ ジュースおにぎり 麦茶	三枚肉 丸鶏かまぼこ 錦糸卵 鶏がら ツナ	沖繩そば 米 キャノラ油	青ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん バナナ ほしほし りんご	沖繩そば (料理酒、鰯糸卵除去) ジュースおにぎり (料理酒除去)

- ★ 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。材料は主なものに記載しています。
- ★ 「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。