



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 伊波亜紀乃

R05 (2023) 年01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	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	
			赤	黄	緑					赤	黄	緑		
4	年明けうどん かぼちゃ天ぷら 切干大根のツナ和え オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	油揚げ 鶏卵	うどん 薄力粉 揚げ油 米	にんじん 青ねぎ ゆかり かぼちゃ れんげ	かぼちゃ天ぷら (薄力粉→片栗粉) (卵除去)	19	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉	キャノーラ油 卵 米粉 米粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん バナナ	ミートスパゲティ (フォーに変更) コンソメスープ (鶏ガラ) 塩昆布おにぎり (ゆかり)	
5	ハヤシライス ブロッコリーのミソ汁 コンソメスープ フルーツヨーグルト	マカロニきなこココア 牛乳	豚肉 鶏卵 ブロッコリー きな粉 牛乳	米 キャノーラ油 マカロニ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ 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 (アレルギーフリールウ) (中濃ソース除去) ブロッコリーのミソ汁 (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) マカロニきなこココア (米粉きなこココア)	20	お弁当会			アメリカンドッグ 牛乳	ウインナー 鶏卵 牛乳	米粉 米粉	
6	七草ごはん 鯖の照り焼き 味噌汁 バナナ	チンピン 牛乳	合わせ味噌 さば 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 黒糖	小松菜 ほうれん草 大根 大根 にんじん はくさい えのき にんじん	鯖の照り焼き (料理酒除去) 人参しりしり (卵除去) チンピン (薄力粉→片栗粉)	23	麦ごはん 白身魚フライ 味噌汁 オレンジ	ソーメンチャンプルー 牛乳	合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 キャノーラ油 ソーメン	大根 わかめ ほうれん草 赤パプリカ きゅうり れんげ にんじん	白身魚フライ (チキン竜田)	
9	成人の日						24	ビビンバ 白菜のおかか和え わかめスープ りんご	味噌ポテト 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 おかつお 味噌 牛乳	白ごま 油 ごま油 黒ごま 米 じゃがいも 小麦粉	ほうれん草 りょうりょう にんじん わかめ はくさい りんご	味噌ポテト (小麦粉→片栗粉) (料理酒除去)	
10	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	ツナマヨコーンサンド 牛乳	豚肉 ブロッコリー 牛乳 油	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 食パン マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン 大根 えのき とうもろこし キャベツ	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) ツナマヨコーンサンド (食パン→米粉パン) (ノンエッグマヨ使用)	25	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌	ホットケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 油味噌 牛乳 鶏卵	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 れんげ	肉じゃが (料理酒除去) ホットケーキ (ホットケーキMIX→米粉) (卵除去)	
11	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	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) クーフィリチー (料理酒除去)	26	沖縄そば かみかみサラダ バナナ	きつねおにぎり 牛乳	三枚肉 卵 丸揚げごま 錦糸卵 鶏がら 油揚げ 牛乳	沖縄そば 米 いりごま	青ねぎ 大根 きゅうり にんじん バナナ ごぼう	沖縄そば (沖縄そば→フォー) (卵不使用かまぼこ) (錦糸卵→人参) バンバンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)	
12	沖縄そば バンバンジーサラダ バナナ	枝豆とチーズのおにぎり 牛乳	三枚肉 丸揚げごま 錦糸卵 鶏がら 鶏心 チーズ おかつお	沖縄そば 米	青ねぎ きゅうり にんじん バナナ 枝豆	沖縄そば (沖縄そば→フォー) (料理酒除去) (卵不使用かまぼこ) (錦糸卵→人参) バンバンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)	27	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	サターアングギー 牛乳	鶏もも ブロッコリー 鶏卵 牛乳	米 強化麦 薄力粉 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんじん えのき とうもろこし さやいんげん みかん	チキンカレー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) サターアングギー (米粉でジャム蒸しパン)	
13	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 納豆	いももち 牛乳	豚肉 卵 白身魚 鶏卵 おかつお 系引き納豆 スキムミルク	米 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 小松菜 にんじん れんげ	白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) (卵除去)	30	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	しらすチーズピザ 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 卵 系引き納豆 しらす チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 ぎょうざの皮 揚げ油	青菜 菜の花 にんじん りんご あおのり	さばの竜田揚げ (料理酒除去) しらすチーズピザ (餃子の皮→米粉)	
16	麦ごはん 煮込みハンバーグ すまし汁 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ ブロッコリー にんじん れんげ	煮込みハンバーグ (チキン竜田) お麩のラスク (お米のパンでラスク)	31	ジュシー チキンの唐揚げ そうめん汁	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 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 すりごま 無塩バター	にんじん ほしひじき にんじん 青ねぎ ブロッコリー いちご れんげ	ジュシー (料理酒除去) チキンの唐揚げ (料理酒除去) (薄力粉→片栗粉) デコレーションケーキ (米粉カップケーキ)	
17	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 りんご	いちごジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 食パン いちご	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ わかめ	いちごジャムサンド (食パン→米粉パン)								
18	クリームシチュー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	アガラサー 牛乳	鶏もも 牛乳	じゃがいも 米 マカロニ 薄力粉 黒糖	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり れんげ	クリームシチュー (アレルギーフリールウ) マカロニサラダ (マカロニ→じゃがいも) アガラサー (薄力粉→米粉)								
<h1>今年もよろしく お願ひします</h1> 2023														

- ★ 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。