



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03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	
1	たっぷり野菜の味噌ラーメン きゅうりのごま和え 春巻き バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	なると煮干し 味噌 油味噌 牛乳	揚げ油 すりごま 白米	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜 わかめ きゅうり 赤パプリカ	味噌ラーメン (ラーメン→フォー) (卵不使用かまぼこ) (料理酒除去) 春巻き (チキン竜田) 油味噌おにぎり (ゆかり)	20	麦ごはん チキンのマーメイド焼き 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 スキムミルク 牛乳	米 押麦 マーメイド サラダ 食パン いちごジャム	大根 わかめ 青ねぎ ゆずだいこん にんじん にら バナナ	チキンのマーメイド 焼き (料理酒除去) 干切大根炒め (料理酒除去) ジャムサンド (米粉パン)
2	わかめごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 白菜のおかか和え りんご	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 スキムミルク 赤だし味噌 焼き竹輪 糸かきかつお 汁 牛乳	米 キャノーラ油 すりごま 薄力粉	わかめ えのきたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ はくさい	豚肉と野菜の胡麻味噌炒め (料理酒除去) ヒラヤーチー (米粉使用)	21	春分の日 お祝い お祝い	お祝い お祝い				
3	ちらし寿司 チキンの唐揚げ すまし汁 オレンジ	お昼のひなあられ 牛乳	スキムミルク 錦糸卵 絹ごし豆腐 鶏もも 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 すりごま 花麩	かんぼう 梅まいたけ にんじん きゅうり 刻みのり あおさ 青ねぎ ブロッコリー	ちらし寿司 (鶏卵除去) チキンの唐揚げ (料理酒除去) (薄力粉→片栗粉) お昼のひなあられ (お昼→せんべい)	22	ミートスパゲティ 菜の花のおかか和え コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 スキムミルク 粉かつお節 牛乳	サラダ油 揚げ油 卵 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 菜の花 にんじん バナナ わかめ	ミートスパゲティ (ノンエッグマヨ使用) コンソメスープ (鶏ガラ)
6	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆 オレンジ	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 スキムミルク 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うずき 焼きふ サラダ油 キャノーラ油 キャノーラ油	わかめ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら パプリカ 人参ペースト	鯖の味噌煮 (料理酒除去) 麩チャンプルー (麩除去) (卵除去) 人参の蒸しパン (米粉むしパン)	23	ジュシー そうめん汁 星の和風ハンバーグ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	卵 スキムミルク ミニハンバーグ 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 たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマト	ジュシー (料理酒除去) ミニハンバーグ (チキン竜田) ブロッコリーとトマトのごま和え (ノンエッグマヨ使用)
7	ふりかけごはん 照り焼きチキン 味噌汁 クービリチー りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 汁 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 すりごま 薄力粉 キャノーラ油	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご	照り焼きチキン (料理酒除去) クービリチー (料理酒除去) さつま芋の天ぷら (薄力粉→片栗粉) (卵除去)	24	タコライス 菜の花のミザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 鶏卵 ブレンディ スキムミルク 牛乳	サラダ油 揚げ油 マヨネーズ マカロニ キャノーラ油 すりごま	たまねぎ にんじん トマト レタス カリフラワー とうもろこし 菜の花 にんじん	菜の花のミザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用) コンソメスープ (鶏ガラ) マカロニかりんとう (マカロニ→せんべい)
8	カレーうどん キャベツの塩昆布和え バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ スキムミルク 牛乳	うどん 米	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ	カレーうどん (アレルギーフリールウ) (料理酒除去) キャベツの塩昆布和え (塩昆布除去)	27	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 油味噌 りんご	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 さば 油揚げ 油味噌 牛乳	米 押麦 焼きふ 揚げ油 さつまいも 無塩バター	わかめ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) 味噌汁 (麩除去) 油味噌 (ゆかり)
9	あわご飯 白身魚のピザ焼き コンソメスープ りんご	ミルク餅 牛乳	白身魚 チーズ 鶏卵 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう とうもろこし にんじん きゅうり りんご	コンソメスープ (鶏ガラ) ポテトサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	28	もずく丼 中華スープ 大根の赤じそ和え オレンジ	お昼のラスク 牛乳	豚肉 スキムミルク 牛乳	サラダ油 米 強化麦 焼きふ 無塩バター	もずく たまねぎ にんじん 青ピーマン とうもろこし 大根 にんじん わかめ	もずく丼 (料理酒除去) お昼のラスク (お米のパン)
10	お弁当会	アメリカンドッグ 牛乳	ウインナー スキムミルク 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 キャノーラ油		アメリカンドッグ 魚肉ソーセージ蒸しパン	29	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え 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 糸かきかつお ブレンディ スキムミルク 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン 大根 えのきたけ とうもろこし ブロッコリー 黄パプリカ	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) きなこ豆腐ドーナツ (米粉きなこドーナツ)
13	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 りんご	シュガーラスク 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸長かまぼこ スキムミルク 白身魚 鶏卵 糸かきかつお 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 食パン 無塩バター	大根 指定した材料 小松菜 にんじん りんご	白身魚の天ぷら (小麦粉→片栗粉) (卵除去) シュガーラスク (米粉パン)	30	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁 りんご	キャラメルポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉 スキムミルク 牛乳	米 あわ サラダ油 野菜コック さつまいも 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり にら りんご	コロケ (チキン竜田)
14	クリームシチュー ブロッコリーのミザサラダ コンソメスープ オレンジ	ミルクプリン 牛乳	鶏もも スキムミルク 牛乳 鶏卵	じゃがいも 米 マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー にんじん パプリカ	クリームシチュー (アレルギーフリールウ) コンソメスープ (鶏ガラ) ブロッコリーのミザサラダ (卵除去) (ノンエッグマヨ使用)	31	お弁当会	バナナケーキ 牛乳	スキムミルク 鶏卵 牛乳	ホットケーキ粉 マカロン	バナナ 米粉使用	バナナケーキ (米粉使用) (卵除去)
15	沖縄そば バンバンジーサラダ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 鶏むね スキムミルク 鮭 牛乳	沖縄そば 米 すりごま 白米	青ねぎ わかめ きゅうり にんじん バナナ	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→にんじん) (料理酒除去) バンバンジーサラダ (ノンエッグマヨ使用)							
16	マーボ豆腐丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 りんご	大学芋風 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 合わせ味噌 スキムミルク 牛乳	サラダ油 ごま油 米 すりごま 白米 キャノーラ油 黒ごま	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ ほうれんそう	麻婆豆腐丼 (料理酒除去)							
17	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	サーターアランダギー 牛乳	豚肉 ブレンディ スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン にんじん えのきたけ 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) サーターアランダギー (米粉ジャム蒸しパン)							

★ 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。

