



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 伊波重紀乃

R05 (2023) 年04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	
3月	きのご豚丼 大根の磯和え 味噌汁 りんご	大学芋風 牛乳	豚肉 スライス 合わせ味噌 牛乳	米 さつまいも ササゲ 油 黒ごま	ほうしめじ えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん はくさい にんじん 青ねぎ	きのご豚丼 (料理酒除去)	17	麦ごはん チキンのマーメイド焼き 味噌汁 りんご	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも スライス 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 押麦 マーメイド ホットケーキ 揚げ油	大根 わかめ 青ねぎ しょうゆ にんじん 菜の花 りんご	チキンのマーメイド 焼き (料理酒除去) きなこ豆腐ドーナツ (米粉使用) (卵除去)
4月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 系引き納豆 スライス 牛乳	米 あわ ササゲ 油 いりごま ごま油 焼きふ 無塩バター	ほうしめじ わかめ キャベツ にんじん 青ピーマン ごぼう オレゴン	お麩のラスク (お米のパン)	18	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 沖縄豆腐 豚肉 スライス 牛乳	米 あわ キャノーラ油 野菜コロッケ ササゲ 食パン 無塩バター	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しょうゆ にんじん オレゴン	コロケ (チキン竜田) シュガーラスク (米粉パン)
5月	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	ジュシーおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ スライス 焼き竹輪 鶏卵 サ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米 キャノーラ油	大根 はくさい あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 パチ	五目うどん (うどんフオー) (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→わかめ)	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	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 スライス 牛乳	ササゲ 油 パチ キャノーラ油 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん パチ	ミートスパゲティ (フオー使用) コンソメスープ (鶏ガラ)
6月	麦ごはん 魚のおろし煮 味噌汁 りんご	ミルク餅 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 サ スライス 牛乳 きな粉	米 押麦 薄力粉 キャノーラ油	ぶなしめじ こねぎ 大根 青ねぎ ごまつな たまねぎ にんじん だいずもやし	魚のおろし煮 (小麦粉→片栗粉)	20	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁 りんご	ミルクプリン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 スライス 牛乳	米 あわ ササゲ 油 キャノーラ油 マヨネーズ	にんじん にんじん きゅうり りんご 仔ガ みかん	ポテトサラダ (卵除去) (ノエック マヨネーズ 使用)
7月	ハヤシライス 菜の花のミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	アメリカンドック 牛乳	豚肉 鶏卵 ブレンド スライス ウィンナー 鶏卵 牛乳	米 ササゲ 油 マヨネーズ ホットケーキ 粉 キャノーラ油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カリフラワー とうもろこし 菜の花 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) コンソメスープ (鶏ガラ) 菜の花のミモザサラダ (卵除去) (ノエック マヨネーズ 使用)	21	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 スライス 鶏卵 牛乳 鶏卵	米 押麦 マヨネーズ ホットケーキ 粉 キャノーラ油	ぶなしめじ 青ねぎ にんじん はくさい にんじん 長ねぎ インゲン パチ	インゲンのミモザサラダ (卵除去) (ノエック マヨネーズ 使用) ホットケーキ (米粉ホットケーキ) (卵除去)
10月	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 オレンジ	人参の蒸しパン 牛乳	さば スライス 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 押麦 焼きふ ササゲ 油 ホットケーキ 粉 キャノーラ油	えのきたけ わかめ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にんじん	鯖の味噌煮 (料理酒除去) 麩チャンプルー (麩、卵除去) (料理酒除去) 人参の蒸しパン (米粉人参蒸しパン)	24	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌 りんご	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 スライス キャノーラ油 油味噌 牛乳	米 押麦 じゃがいも ササゲ 油 さつまいも 無塩バター	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん ケール パチ 黄パチ りんご	肉じゃが (料理酒除去) 油味噌 (ゆかり)
11月	照り焼きチキン丼 クービイリチー 味噌汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 沖縄豆腐 合わせ味噌 スライス 鶏卵 サ 牛乳	ササゲ 油 米 マヨネーズ ホットケーキ 粉 マーガリン	キャベツ にんじん だいずもやし にんじん 小松菜 刻み昆布 りんご パチ	照り焼きチキン丼 (料理酒除去) クービイリチー (料理酒除去)	25	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ プロコリーとトマトのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	サ スライス 鶏もも 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 揚げ油 無塩バター	にんじん ほしひじき にんじん 青ねぎ プロコリー トマト とうもろこし オレゴン	ジュシー (料理酒除去) チキンの唐揚げ (料理酒除去) プロコリーとトマトのごま和え (ノエック マヨネーズ 使用) デコレーションケーキ (米粉カップケーキ)
12月	沖縄そば パンパンジーサラダ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ガラ 鶏もも 油味噌 牛乳	沖縄そば 米 青ねぎ しょうゆ きゅうり にんじん パチ	沖縄そば (料理酒除去) (沖縄そば類フオー) (錦糸卵→人参) (卵不使用かまぼこ) パンパンジーサラダ (ノエック マヨネーズ 使用)	26	麻婆豆腐丼 パンサンスー 野菜中華スープ バナナ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 スライス 鶏卵 牛乳	ササゲ 油 ごま油 米 はるさめ 日サせんべい	青ねぎ たまねぎ たけのこ わかめ ほうれんそう にんじん きゅうり	麻婆豆腐丼 (料理酒除去) パンサンスー (赤ハム→魚肉ソーセージ) (錦糸卵→人参)	
13月	ポークカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	スイートポテト 牛乳	豚肉 ブレンド スライス 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま さつまいも 無塩バター	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 ほうれんそう	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) スピナチサラダ (穀物酢除去)	27	あわご飯 さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	サーターアンドギー 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば スライス スライス 焼き竹輪 系引き納豆 鶏卵	米 あわ 揚げ油 薄力粉 ササゲ 油	青ねぎ はくさい りんご	さばの竜田揚げ (料理酒除去) サーターアンドギー (米粉ジャム蒸しパン)
14月	お弁当会	ヒラヤーチー 牛乳	スライス サ 鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油	にんじん	ヒラヤーチー (小麦粉→米粉) (卵除去)	28	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	ジャムサンド 牛乳	鶏もも ブレンド スライス 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	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 キャベツ にんじん	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) ジャムサンド (米粉パン)



ご入園・ご進級おめでとうございます
 今年の春も沖縄の空はきれいな青空が広がり、太陽の光も輝いています。
 新しい環境に少し緊張しているかと思いきや、お友だちと元気いっぱい遊び、ニコニコ笑顔で過ごされていると思います。
 この4月から美味しい給食を食べて毎日元気に過ごし、子どもたちがすくすくと成長していく姿を楽しみにしています！！



★ 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しょうゆで対応しています。