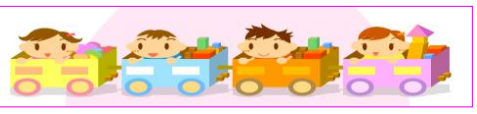
幼児食こんだて



愛泉保育園

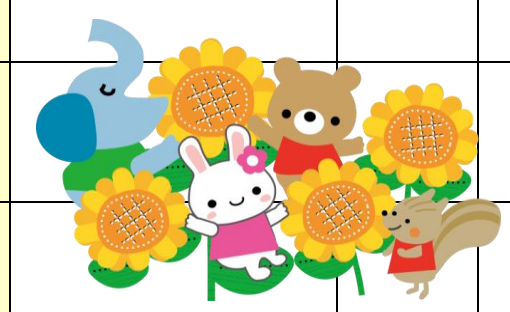
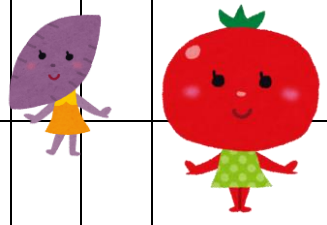
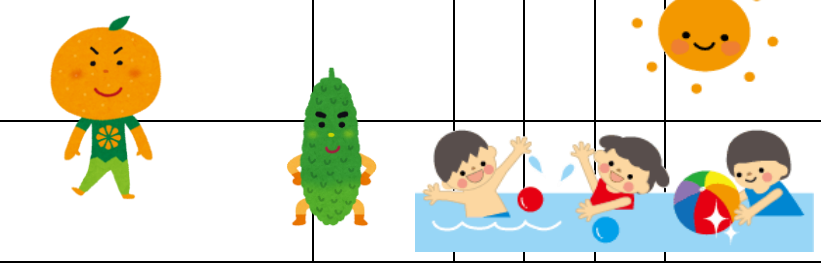
赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

（作成者）栄養士 伊波亜紀乃

R05(2023)年07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） 赤	黄	緑	アレルギー対応	日 曜	献　立　名	おやつ	おもな材料（昼食） 赤	黄	緑	アレルギー対応
3 月	照り焼きチキン丼 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご	キャラメルポテト 牛乳	鶏もも ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 米 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん だいずもやし にら ぶなしめじ ほうれんそう にんじん はくさい		17 月						
4 火	夏野菜カレー 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	アメリカンドック 牛乳	鶏もも ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ｳｨﾝﾅｰ 鶏卵 牛乳	米 強化麦 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｻﾗﾀﾞ油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 刻みおくら ﾄﾏﾄ ほうれんそう えのきたけ	夏野菜カレー （ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾙｳ） コンソメスープ （鶏ガラ） アメリカンドック （魚肉ｿｰｾｰｼﾞ米粉蒸しﾊﾟﾝ）	18 火	スパゲッティーナポリタン ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	ﾍﾞｰｺﾝ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾊﾞﾙｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 米	たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	スパゲッティナポリタン （パスタ→フォー） （ベーコン除去） コンソメスープ （コンソメ→鶏ガラ）
5 水	冷やし中華 白身魚フライ 4種の野菜ナムル バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	赤ﾊﾑ ｽｷﾑﾐﾙｸ 白身ﾌﾗｲ	中華めん いりごま白 ごま油 ｻﾗﾀﾞ油 米	きゅうり とうもろこし だいずもやし りょくとうもやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ﾊﾞﾅﾅ	冷やし中華 （中華麺→フォー） （赤ハム除去） 白身魚フライ （チキン竜田に変更）	19 水	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	カルピスｾﾞﾘｰ＆せんべい 牛乳	豚肉 ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも カルピス 甘辛せんべい	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれんそう えのきたけ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	ポークカレー （ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾙｳ） コンソメスープ （ｺﾝｿﾒ→鶏ガラ）
6 木	★たなばたメニュー★ 七夕そうめん汁 ふりかけごはん　お星さまハンバーグ ブロッコリーソテー　オレンジ	ぶどうゼリー＆星せんべい 牛乳	ふりかけ ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	米 そうめん ひやむぎ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｷｬﾉｰﾗ油 甘辛せんべい	きざみおくら ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ ｵﾚﾝｼﾞ ぶどう飲料 ｲﾅｱｶﾞｰ	七夕そうめん汁 （そうめん→フォー） お星さまﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ （チキン竜田） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ （ベーコン除去）	20 木	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁　大根のおかか和え 納豆　オレンジ	お麩のラスク 牛乳	絹ごし豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 さばF骨抜 糸かきかつお 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 すりごま白 焼きふ 無塩ﾊﾞﾀｰ	青ねぎ 大根 きゅうり ｵﾚﾝｼﾞ	お麩のラスク （米粉蒸しパン）
7 金		ヒラヤーチー 牛乳	ﾂﾅ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油	にら にんじん	ヒラヤーチー （米粉使用）	21 金	あわご飯 照り焼きチキン ゆし豆腐　クーブイリチー りんご	サーターアンダギー 牛乳	ゆし豆腐 鶏もも ﾂﾅ ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏卵 牛乳	あわ 米 ｻﾗﾀﾞ油 薄力粉 揚げ油	青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら りんご	サーターアンダギー （米粉蒸しパン）
10 月	麦ごはん 冬瓜ンブシー 味噌汁　かぼちゃ天ぷら オレンジ	人参の蒸しパン 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 Bﾛｰｽ 厚揚げ豆腐 牛乳	米 押麦 薄力粉 揚げ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｷｬﾉｰﾗ油	ぶなしめじ 青菜 にんじん とうがん にんじん ｲﾝｹﾞﾝ かぼちゃ ｵﾚﾝｼﾞ	かぼちゃ天ぷら （薄力粉→片栗粉） 人参の蒸しﾊﾟﾝ （米粉蒸しﾊﾟﾝ）	24 月	ビビンバ丼 中華スープ 白菜のおかか和え りんご	ﾌﾙｰﾂﾐﾙｸ寒 牛乳	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	白ごま ｻﾗﾀﾞ油 ごま油 黒ごま、 米	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん はくさい わかめ えのきたけ 青ねぎ りんご	
11 火	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁　切干大根炒め 納豆　りんご	ミルク餅 牛乳	沖縄豆腐 鮭 合わせ味噌 ｽｷﾑﾐﾙｸ 豚肉 糸引き納豆 牛乳 きな粉	あわ 米 ｻﾗﾀﾞ油	わかめ 切干しだいこん にんじん にら りんご		25 火	中華風炊き込みご飯 そうめん汁 ﾁｷﾝの唐揚げ ブロッコリーのごま和え　すいか	デコレーションケーキ 牛乳	Bﾛｰｽ ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏もも 鶏卵 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	米 ｻﾗﾀﾞ油 ごま油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩ﾊﾞﾀｰ	にんじん たけのこ 指定しいたけ水煮 青ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ とうもろこし すいか ｵﾚﾝｼﾞ	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） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え （ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ使用） デコレーションケーキ （米粉カップケーキ）
12 水	沖縄そば 千切り大根の和え物 バナナ	ジューシーおにぎり 麦茶	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ ｽｷﾑﾐﾙｸ 丸長かまぼこ 鶏ｶﾞﾗ ﾂﾅ	沖縄そば 米 ｻﾗﾀﾞ油	青ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん きゅうり ﾊﾞﾅﾅ にんじん ほしひじき	沖縄そば （沖縄そば→フォー） （卵不使用かまぼこ） 千切り大根の和え物 （穀物酢除去）	26 水	五目うどん キャベツのゆかり和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	油味噌おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ ｽｷﾑﾐﾙｸ 焼き竹輪 油味噌	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾊﾞﾅﾅ	五目うどん （うどん→フォー） 竹輪の磯辺揚げ （小麦粉→片栗粉）
13 木	麦ごはん ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁　コロッケ 油味噌　オレンジ	スイートポテト 牛乳	沖縄豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 油味噌 牛乳	米 押麦 焼きふ ｻﾗﾀﾞ油 野菜ｺﾛｯｹ さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ ｺﾞｰﾔｰ ｵﾚﾝｼﾞ	ｺﾞｰﾔｰ入麩チャンプルー （麩、卵除去） コロッケ （チキン竜田）	27 木	あわご飯 へちまと豚肉の味噌煮 すまし汁　わかめともやしの酢の物 りんご	シュガーラスク 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	米 あわ ｷｬﾉｰﾗ油 食ﾊﾟﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ	わかめ えのきたけ 青ねぎ へちま にんじん にら わかめ りょくとうもやし	わかめともやしの酢の物 （穀物酢除去） シュガーラスク （食パン→お米のパン）
14 金	ハヤシライス モウイの青じそﾄﾞﾚ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏卵 牛乳	米 ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ｶﾘﾌﾗﾜｰ とうもろこし ﾓｳｲ にんじん	ハヤシライス （ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾙｳ） （中濃ソース除去） コンソメスープ （鶏ガラ） バナナケーキ （米粉使用） （卵除去）	28 金	タコライス　コンソメスープ モウイのドレッシング和え フライドポテト オレンジ ハト組：お弁当持参	ｱｲｽｸﾘｰﾑ＆せんべい 牛乳	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ ｱｲｽｸﾘｰﾑ給食用 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 米 ｼｭｰｽﾄﾘﾝｸﾞﾎﾞﾃﾄ 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ えのきたけ とうもろこし ﾓｳｲ	コンソメスープ （コンソメ→鶏ガラ） フライドポテト （手作りポテト） ｱｲｽｸﾘｰﾑ （氷菓子）
							31 月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁　厚揚げのカレーマヨ焼き オレンジ	ミルククッキー 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 いりごま白 ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 薄力粉	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ ごぼう あおのり ｵﾚﾝｼﾞ	厚揚げのカレーマヨ焼き （ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ使用） ミルククッキー （米粉使用）

★　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。