幼児食こんだて

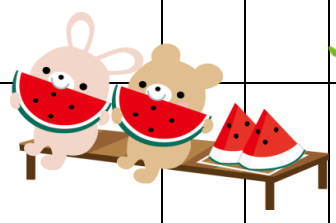
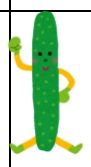
愛泉保育園

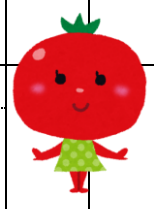
赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

（作成者）栄養士 伊波亜紀乃

R05(2023)年08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
1 火	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁　ポテトサラダ りんご	くずもち＆せんべい 牛乳	合わせ味噌 豚肉 ﾂﾅ きな粉 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ 黒糖 くずでん粉 甘辛せんべい	大根 ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ にんじん きゅうり りんご
2 水	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	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	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 塩昆布 ﾊﾞﾅﾅ
3 木	麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁　小松菜の炒め物 オレンジ	ぶどうゼリー＆せんべい 牛乳	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 押麦 ｷｬﾉｰﾗ油 甘辛せんべい	わかめ こまつな たまねぎ にんじん だいずもやし ｵﾚﾝｼﾞ ぶどう飲料 ｲﾅｱｶﾞｰ
4 金	麻婆豆腐丼 わかめの酢の物 すまし汁 りんご	おにぎり 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 淡色辛みそ ふりかけ 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 米	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 大根 りんご
7 月	沖縄そば 千切大根の和え物 バナナ	ジューシーおにぎり 麦茶	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ｶﾞﾗ ﾂﾅ	沖縄そば 米 ｻﾗﾀﾞ油	青ねぎ 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 にら
8 火	あわご飯 肉豆腐ｽﾃｰｷ きのこｿｰｽ 鶏汁　スピナチサラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 沖縄豆腐 豚肉 ﾂﾅ 鶏卵 牛乳	米 あわ ｷｬﾉｰﾗ油 いりごま白 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	こまつな 大根 にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ぶなしめじ こねぎ
9 水	あわご飯 麩チャンプルー 味噌汁　南瓜サラダ りんご	シュガーラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 豚肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳	米 あわ 焼きふ ｻﾗﾀﾞ油 ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ 食ﾊﾟﾝ	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にら かぼちゃ きゅうり
10 木	あわご飯 白身魚の味噌焼き すまし汁　切干大根炒め 納豆　オレンジ	ポテトフライ 牛乳	沖縄豆腐 白身魚 合わせ味噌 豚肉 納豆 牛乳	米 あわ ｻﾗﾀﾞ油 皮付ﾎﾟﾃﾄ 揚げ油	わかめ 切干しだいこん にんじん にら あおのり ｵﾚﾝｼﾞ
11 金					
14 月	ポークカレー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ココアスコーン 牛乳	豚肉 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ粉 無塩ﾊﾞﾀｰ	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 きゅうり みかん
15 火	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁　クーブイリチー オレンジ	ごまクッキー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ﾂﾅ 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 薄力粉 無塩ﾊﾞﾀｰ いりごま白	小松菜 刻み昆布 にんじん にら ｵﾚﾝｼﾞ
					

日 曜	献　立　名	おやつ	おもな材料（昼食） 赤	黄	緑
16 水	タコライス 白菜のツナ和え コンソメスープ バナナ	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ ﾂﾅ 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 米 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	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 はくさい
17 木	ふりかけごはん さばの竜田揚げ すまし汁　鉄分たっぷりの和え物 油味噌　りんご	ｱｲｽｸﾘｰﾑ せんべい 麦茶	ふりかけ さばF骨抜 しらす干し 油味噌 ｱｲｽｸﾘｰﾑ給食用	米 ｻﾗﾀﾞ油 塩せんべい	はくさい わかめ 青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり りんご
18 金	ミートスパゲティー 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 麦茶	大豆肉 豚肉	ｷｬﾉｰﾗ油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 米	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん ﾊﾞﾅﾅ
21 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き 味噌汁　ひじき炒め りんご	カルピスゼリー 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 油揚げ 牛乳	米 あわ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ油 ｶﾙﾋﾟｽ	大根 わかめ 青ねぎ ほしひじき にんじん にら りんご 粉寒天
22 火	麦ごはん ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁　コロッケ 納豆　オレンジ	スイートポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 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
23 水	麦ごはん 鯖のさっぱり焼き 味噌汁　野菜チャンプルー りんご	オレンジゼリー＆せんべい 牛乳	合わせ味噌 さば ﾂﾅ 牛乳	米 押麦 ｷｬﾉｰﾗ油 甘辛せんべい	ぶなしめじ ほうれんそう ｷｬﾍﾞﾂ りょくとうもやし たまねぎ にんじん りんご ｵﾚﾝｼﾞ飲料
24 木	沖縄そば バンバンジーサラダ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ｶﾞﾗ 鶏むね	沖縄そば 米	青ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん ﾊﾞﾅﾅ わかめ
25 金	 	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油 揚げ油	
28 月	ウンケージューシー 白身魚の天ぷら 沖縄風味噌汁 オレンジ　オクラのおかか和え	きなこ豆腐ドーナッツ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 合わせ味噌 ｷｬｯﾄﾌｯｼｭF 糸かきかつお 鶏卵 きな粉 牛乳	米 ｷｬﾉｰﾗ油 小麦粉 揚げ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉	にんじん ほしひじき にら ｷｬﾍﾞﾂ ほうれんそう ｵｸﾗ わかめ にんじん
29 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 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 指定しいたけﾎｰﾙ 青ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ とうもろこし すいか ｵﾚﾝｼﾞ
30 水	野菜醤油ﾗｰﾒﾝ 春巻き 菜の花のツナ和え バナナ	油味噌おにぎり 麦茶	なると 煮干し 粉かつお節 ﾂﾅ 油味噌	ﾗｰﾒﾝ ごま油 揚げ油 米	とうもろこし ｷｬﾍﾞﾂ にんじん わかめ 菜の花 にんじん ﾊﾞﾅﾅ
31 木	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	お麩のラスク 牛乳	鶏もも ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 ｷｬﾉｰﾗ油 焼きふ ﾊﾞﾀｰ	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
					

★ 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。