幼児食こんだて

愛泉保育園

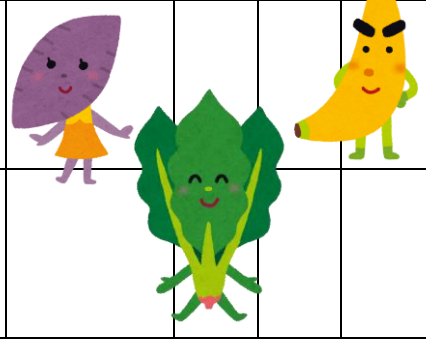
赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

（作成者）栄養士 伊波亜紀乃

R05(2023)年11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 水	あわご飯 肉じゃが すまし汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのドレッシング和え りんご	きなこ豆腐ドーナッツ 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳	米 あわ じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 揚げ油	ほうれんそう たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん りんご
2 木	野菜醤油ﾗｰﾒﾝ 白菜のおかか和え 揚餃子 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	なると ｽｷﾑﾐﾙｸ 粉かつお節 ぎょうざ 焼き竹輪 糸かきかつお 鮭 牛乳	ﾗｰﾒﾝ ごま油 ｻﾗﾀﾞ油 米 いりごま白	とうもろこし ｷｬﾍﾞﾂ にんじん わかめ はくさい ﾊﾞﾅﾅ
3 金	文化の日				
6 月	麦ごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 キャベツの塩昆布和え 納豆 りんご	スイートポテト 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 さばF骨抜 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 ｷｬﾉｰﾗ油 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	大根 にんじん わかめ あおのり ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 塩昆布 りんご
7 火	お弁当会	サーターアンダギー 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏卵 牛乳	薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油 揚げ油	
8 水	野菜そば 竹輪の磯辺揚げ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏ｶﾞﾗ 焼き竹輪 鶏卵 油味噌 牛乳	沖縄そば 小麦粉 揚げ油 米	青ねぎ 刻み昆布 あおのり ﾊﾞﾅﾅ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん もやし
9 木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 ミートボール オレンジ	お麩のラスク 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	米 あわ うず巻き麩 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 いりごま白 ごま油 焼きふ	小松菜 にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ ごぼう ｵﾚﾝｼﾞ
10 金	麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ 切干大根炒め りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも ｽｷﾑﾐﾙｸ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ほうれんそう ぶなしめじ 切干しだいこん にんじん にら りんご ﾊﾞﾅﾅ
13 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 ひじき炒め オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 油揚げ 牛乳	米 押麦 うず巻き麩 ｷｬﾉｰﾗ油 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	わかめ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ほしひじき にんじん にら
14 火	五目うどん インゲンのゴマ和え 揚げしゅうまい バナナ	きつねおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ ｽｷﾑﾐﾙｸ しゅうまい 牛乳	うどん 揚げ油 和風ごまﾄﾞﾚ 米 いりごま白	大根 にんじん はくさい ｲﾝｹﾞﾝ とうもろこし ﾊﾞﾅﾅ 板のり
15 水	七五三 イナムドゥチ汁 ふりかけごはん 白身魚の天ぷら クーブイリチー りんご	紅白蒸しパン 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸長かまぼこ ｽｷﾑﾐﾙｸ ｷｬｯﾄﾌｯｼｭF ﾂﾅ あずき 牛乳	米 ｲﾅﾑﾄﾞｩﾁ味噌 小麦粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ｻﾗﾀﾞ油	指定しいたけﾎｰﾙ 刻み昆布 にんじん にら りんご
16 木	ハヤシライス ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ 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 鶏卵 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	米 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ粉 無塩ﾊﾞﾀｰ	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん みかん
17 金	あわご飯 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 かぼちゃサラダ オレンジ	アメリカンドック 牛乳	沖縄豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 鶏もも ﾛｰｽﾊﾑ ｳｨﾝﾅｰ 鶏卵 牛乳	米 あわ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｻﾗﾀﾞ油	ぶなしめじ こねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり りんご ｵﾚﾝｼﾞ
20 月	麦ごはん 魚のケチャップあん 味噌汁 ポテトサラダ 納豆 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 ｷｬｯﾄﾌｯｼｭF ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏卵 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ いちごｼﾞｬﾑ	ほうれんそう にんじん にんじん きゅうり りんご
21 火	麻婆豆腐丼 鉄分たっぷりの和え物 中華スープ オレンジ	大学芋風 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 ｽｷﾑﾐﾙｸ しらす干し 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 ごま油 米 さつまいも 黒ごま、	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん わかめ ほしひじき ほうれんそう
22 水	沖縄そば 切干大根のツナ和え バナナ	わかめおにぎり 牛乳	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏ｶﾞﾗ ﾂﾅ 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ きゅうり ﾊﾞﾅﾅ わかめ
23 木	勤労感謝の日				
24 金	秋野菜きのこカレー 小松菜のおかか和え フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも 糸かきかつお ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾂﾅ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 薄力粉	たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん 小松菜
27 月	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 味噌汁 キャベツのごま和え オレンジ	さつま芋の天ぷら 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ 合わせ味噌 ｷｬｯﾄﾌｯｼｭF 鶏卵 牛乳	米 押麦 ﾏﾖﾈｰｽﾞ いりごま白 さつまいも 薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油	えのきたけ ほうれんそう ｷｬﾍﾞﾂ にんじん きゅうり ｵﾚﾝｼﾞ
28 火	ジューシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーとトマトのごま和え 梨	デコレーションケーキ 牛乳	ﾂﾅ ｽｷﾑﾐﾙｸ 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 無塩ﾊﾞﾀｰ	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾏﾄ とうもろこし 日本なし
29 水	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	ﾍﾟｰｺﾝ ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ 牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ｻﾗﾀﾞ油 ﾊﾞﾀｰ 米	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ﾊﾞﾅﾅ 塩昆布
30 木	あわご飯 おでん風煮物 わかめスープ コロッケ りんご	シュガーラスク 牛乳	豚ﾊﾞﾗ 厚揚げ豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	米 あわ 野菜ｺﾛｯｹ 揚げ油 食ﾊﾟﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ	わかめ 長ねぎ 大根 にんじん りんご



★ 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。