



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 オレゾ	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 オレゾ	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 オレゾ	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 オレゾ オレゾ オレゾ 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 オレゾ	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 じゃがいも マヨネーズ	にんじん にんじん きゅうり りんご オレゾ 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 オレゾ オレゾ オレゾ 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 オレゾ オレゾ	インゲンのミモザサラダ 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 じゃがいも 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 オレゾ オレゾ オレゾ オレゾ オレゾ オレゾ	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 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 オレゾ	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 オレゾ	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 鶏がら 鶏がら 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 オレゾ	沖縄そば (料理酒除去) (沖縄そばフオー) (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 オレゾ	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。



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05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。

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and allergen info. Includes illustrations of various foods like takoyaki, ramen, and bento.

- ★ 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。



赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 骨の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波重紀乃

15 (2023) 年06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(産食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(産食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
木	沖繩そば バンバンジーサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	沖繩そば 米	青ねぎ 卵みそ きゅうり にんじん	沖繩そば (フォア使用) (卵不使用かまぼこ) バンバンジーサラダ (ソウルフード使用)		16	ハヤシライス 青菜のごま和え コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 油 りんご	たまねぎ にんじん ごま油 コンソメスープ りんご	ハヤシライス (アレルギーフリーの) (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)
金	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご	サーターアンダギー 牛乳	あわ 米 卵みそ ごま油 マヨネーズ 強力粉	卵みそ にんじん きゅうり ごぼう あおのり りんご	厚揚げのカレーマヨ焼き (マヨネーズ使用) サーターアンダギー (米粉ジャム蒸しパン)		19	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	さば 卵みそ ごま油 マヨネーズ 牛乳	米 卵みそ ごま油 マヨネーズ 牛乳	大根 きゅうり りんご	味噌汁 (お鮭一わかに変更)
月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き コンソメスープ りんご	ミルク餅 牛乳	鶏もも 卵みそ 牛乳 きな粉	米 あわ マヨネーズ りんご	マヨネーズ 卵みそ にんじん ごぼう りんご	コンソメスープ (鶏ガラ)	20	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	沖繩豆腐 卵みそ 牛乳	あわ 米 卵みそ	小松菜 卵みそ にんじん りんご	
火	あわご飯 ゴーヤー豆腐チャンプルー 味噌汁 オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ マヨネーズ 卵みそ	小松菜 卵みそ にんじん ごぼう りんご	かつ (チキン竜田に変更) 南瓜蒸しパン (米粉蒸しパン)	21	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	きつねおにぎり 牛乳	豚肉 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 卵みそ	大根 にんじん ごぼう きゅうり バナナ	五目うどん (フォア使用) 竹輪の磯辺揚げ (小麦粉一片菓粉)
水	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	ぜんざい・せんべい 牛乳	鶏もも 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 強化麦 卵みそ 卵みそ 卵みそ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 卵みそ 卵みそ	夏野菜カレー (アレルギーフリーの) コンソメスープ (鶏ガラ)	22	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	もずく 青ねぎ 卵みそ 卵みそ 卵みそ	ポテトサラダ (卵除去) (マヨネーズ使用) アメリカンドッグ (卵除去)
木	あわご飯 魚のケチャップあん 味噌汁 りんご	チーズスコーン 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ 卵みそ 卵みそ	にんじん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	チーズスコーン (米粉使用)	23	慰霊の日					
金	お弁当	ヒラヤーチー 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ 卵みそ 卵みそ	にんじん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	ヒラヤーチー (米粉使用)	26	麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁 りんご	タマナーチャンプルー 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	きなこ豆腐ドーナツ (米粉使用) (卵除去)	
月	あわご飯 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	ココアスコーン 牛乳	鮭 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	あわ 米 卵みそ 卵みそ	とうがん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	ココアスコーン (米粉使用)	27	きのこ入り炊き込みご飯 そうめん汁 納豆 お餅	デコレーションケーキ 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	そうめん汁 (フォア使用) 卵みそ 卵みそ 卵みそ	
火	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	きな粉牛乳プリン 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ 卵みそ 卵みそ	とうがん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	きつまつ平の天ぷら (薄力粉一片菓粉) (卵除去)	28	肉野菜そば 千切り大根の和え物 春巻き バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	肉野菜そば (沖繩そば・フォア) (卵不使用かまぼこ) 卵みそ 卵みそ 卵みそ	
水	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	しらすおにぎり 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ 卵みそ 卵みそ	とうがん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	スパゲッティーナポリタン (フォア使用) (ベーコン除去) コンソメスープ (鶏ガラ)	29	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	お鮭のラスク 牛乳	豚肉 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	ポークカレー (アレルギーフリーの) (卵不使用かまぼこ) コンソメスープ (鶏ガラ) スピナチサラダ (卵除去) お鮭のラスク (お鮭のパン)	
木	あわご飯 鮭チャンプルー すまし汁 油味噌 オレンジ	セサミミルククッキー 牛乳	卵みそ 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 あわ 卵みそ 卵みそ	とうがん 卵みそ 卵みそ 卵みそ	鮭チャンプルー (鮭、卵除去) コロケ (チキン竜田に変更) セサミミルククッキー (米粉使用)	30	金平豚丼 パンサンデー 味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	米 卵みそ 卵みそ 卵みそ 牛乳	金平豚丼 パンサンデー ジャムサンド (米粉パン)	

・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。材料は主なものに記載しています。

・「産食の献立表」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。



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。

Main table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Snack (おやつ), Ingredients (おもな材料), and Day (日曜). It lists daily meals and snacks with corresponding ingredients and allergen information.

★ 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。



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09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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1 金	麦ごはん 揚げしゅうまい 味噌汁 りんご	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	絹ごし豆腐 合わせ味噌 しゅうまい 豚肉 スキムミルク 赤だし味噌 沖縄豆腐 鶏卵	米 押麦 揚げ油 キャノーラ油 ごま油 ホットケーキ粉	青菜 キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ りんご	18 月	敬老の日					
4 月	麦ごはん 鮭の味噌焼き すまし汁 納豆	バナナケーキ 牛乳	鮭 合わせ味噌 スキムミルク 豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉 マーガリン	えのきたけ わかめ 刻み昆布 にんじん にら あおのり オレゾ バナナ	19 火	ハヤシライス ブロッコリーの磯マヨ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ミルククッキー 牛乳	豚肉 スキムミルク ブロッコリー 鶏卵 牛乳	米 マヨネーズ ホットケーキ粉	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 ブロッコリー にんじん	
5 火	麻婆豆腐丼 中華スープ きゅうりのごま和え りんご	キャラメルポテト 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 スキムミルク 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 すりごま さつまいも 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり わかめ りんご	20 水	沖縄そば バンバンジーサラダ バナナ	ジュースおにぎり 麦茶	三枚肉 丸揚げ豆腐 鶏ガラ スキムミルク 鶏むね	沖縄そば 米 マヨネーズ	青ねぎ 刻み昆布 きゅうり にんじん バナナ ほしひじき	
6 水	野菜そば 千切大根の和え物 バナナ	しらすチーズおにぎり 麦茶	豚肉 鶏がら しらす チーズ	サラダ油 沖縄そば 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら 切干しいんげん にんじん きゅうり	21 木	あわご飯 白身魚フライ 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	スキムミルク 合わせ味噌 白身魚 スキムミルク 牛乳	米 あわ マヨネーズ キャノーラ油 食パン 無塩バター	ぶなしめじ ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん だいずもやし オレゾ	
7 木	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 ブロッコリーのレンジ和え りんご	アメリカンドック 牛乳	合わせ味噌 豚肉 スキムミルク 牛乳 鶏卵 ウイナー	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 薄力粉 マーガリン	ほうれんそう 大根 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんじん りんご	22 金	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 あわ じゃがいも マヨネーズ いりごま ごま油 マヨネーズ さつまいも	ぶなしめじ わかめ にんじん 青ピーマン ごぼう あおのり りんご	
8 金	あわご飯 さばの竜田揚げ 味噌汁 油味噌 オレンジ	サターアングラー 牛乳	絹ごし豆腐 スキムミルク 合わせ味噌 さば 揚げ油 しらす 油味噌 鶏卵 牛乳	米 あわ じゃがいも サラダ油 薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり オレゾ	25 月	麦ごはん 野菜チャンプルー 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 白身魚 スキムミルク 牛乳 納豆	米 キャノーラ油 マヨネーズ さつまいも 無塩バター	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ りんご	
11 月	麦ごはん 麩チャンプルー すまし汁 りんご	お麩のラスク 牛乳	鶏卵 豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	米 押麦 焼きふ サラダ油 キャノーラ油 揚げ油	わかめ えのきたけ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にら かぼちゃ	26 火	きのこ香る炊き込みご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ボース スキムミルク 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	サラダ油 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	にんじん ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー とうもろこし オレゾ バナナ	
12 火	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	ピザトースト 牛乳	鶏もも スキムミルク ブロッコリー ホムレウイナー チーズ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ キャベツ にんじん みかん	27 水	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 菜の花のツナ和え バナナ	油味噌おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ スキムミルク 竹輪 焼き竹輪 鶏卵 油味噌	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい 菜の花 にんじん あおのり バナナ	
13 水	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	鮭おにぎり 麦茶	ベーコン スキムミルク パルメザンチーズ 鮭	スパゲッティ マーガリン 米 いりごま 白	たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	28 木	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	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 スキムミルク ブロッコリー 竹輪 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ きゅうり みかん	
14 木	麦ごはん 豚肉のねぎ味噌焼 すまし汁 オレンジ	アイスcream せんべい 麦茶	豚肉 味噌 スキムミルク 沖縄豆腐 アズキ 砂糖	米 押麦 キャノーラ油 甘辛せんべい	えのきたけ わかめ 青ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 りょうとうもやし オレゾ	29 金	お弁当会	お月見デザート 牛乳	牛乳 スキムミルク		粉寒天 みかん	
15 金	タコライス ポテトフライ コーンクリームスープ りんご	くずもち せんべい 牛乳	豚肉 チーズ コーンクリーム スキムミルク きな粉 牛乳	キャノーラ油 米 皮付ホト 黒糖 くずでん粉 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん トマト レタス とうもろこし りんご							
							敬老の日					

★ 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。材料は主なものに記載しています。
★ 「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。



幼児食こんだて



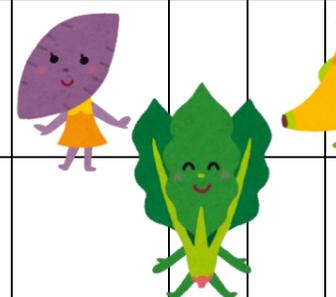
愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

(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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1 水	あわご飯 肉じゃが すまし汁 ブロッコリーのドレッシング和え りんご	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 スミミル 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 ホトケキ粉 揚げ油	ほうれんそう たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんじん りんご	16 木	ハヤシライス ブロッコリーのミモザサラダ 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 鶏卵 ブレンデッド スミミル 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ ホトケキ粉 無塩バター	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 ブロッコリー にんじん みかん
2 木	野菜醤油ラーメン 白菜のおかか和え 揚げ餃子 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	なると スミミル 粉かつお節 ぎょうざ 焼き竹輪 系かきかつお 鮭 牛乳	ラーメ ごま油 ササ 油 米 いりごま白	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ はくさい バナナ	17 金	あわご飯 鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 オレンジ かぼちゃサラダ	アメリカンドック 牛乳	沖縄豆腐 スミミル 合わせ味噌 鶏もも ローズハム ウインナー 鶏卵 牛乳	米 あわ マヨネーズ ホトケキ粉 ササ 油	ぶなしめじ こねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり りんご りんご
3 金	文との日					20 月	麦ごはん 魚のケチャップあん 味噌汁 納豆 ポテトサラダ りんご	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 キャットフィッシュF スミミル 鶏卵 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ ホトケキ粉 いちごジャム	ほうれんそう にんじん にんじん きゅうり りんご
6 月	麦ごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆 キャベツの塩昆布和え りんご	スイートポテト 牛乳	スミミル 合わせ味噌 さばF骨抜き 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 にんじん わかめ あおのり キャベツ きゅうり 塩昆布 りんご	21 火	麻婆豆腐丼 鉄分たっぷりのお和え物 中華スープ オレンジ	大学芋風 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 スミミル しらす干し 牛乳	ササ 油 ごま油 米 さつまいも 黒ごま	青ねぎ たまねぎ たまねぎ しいたけ にんじん わかめ ほしひじき ほうれんそう
7 火	お弁当会	サーターアンダギー 牛乳	スミミル 鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		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F 丸長かまぼこ スミミル 鶏卵 ツナ 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ 赤パ きゅうり バナ わかめ
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 スミミル 鶏卵 焼き竹輪 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 バナ キャベツ たまねぎ にんじん もやし	23 木	11月 感謝の日				
9 木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ ミートボール	お麩のラスク 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ミートボール スミミル 牛乳	米 あわ うず巻き 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 青ピーマン ごぼう れんげ	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 ブレンデッド スミミル 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 キャベツ にんじん 小松菜
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 りんご 切干大根炒め	バナナケーキ 牛乳	鶏もも スミミル 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 ママーレード キャノーラ油 ホトケキ粉 マーガリン	ほうれんそう ぶなしめじ 切干しいたけ にんじん にんじん りんご バナ	27 月	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 味噌汁 オレンジ キャベツのごま和え	さつま芋の天ぷら 牛乳	スミミル 合わせ味噌 キャットフィッシュF 鶏卵 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 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 キャベツ にんじん きゅうり れんげ
13 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 オレンジ ひじき炒め	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 スミミル 揚げ油 牛乳	米 押麦 うず巻き キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	わかめ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 赤パ ほしひじき にんじん にんじん	28 火	ジュシー 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 スミミル 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 無塩バター	にんじん ほしひじき にんじん 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし 日本なし
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 揚げ油 スミミル しゅうまい 牛乳	うどん 揚げ油 和風ごまドレ 米 いりごま白	大根 にんじん はくさい インゲン とうもろこし バナ 板のり	29 水	スパゲティパスタ 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	ベーコン パスタソース 牛乳	スパゲティ ササ 油 バター 米	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン ぶなしめじ ほうれんそう にんじん バナ 塩昆布
15 水	イナムドゥチ汁 ふりかけごはん クービリチー 白身魚の天ぷら りんご	紅白蒸しパン 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸長かまぼこ スミミル キャットフィッシュF ツナ あずき 牛乳	米 押麦 小麦粉 キャノーラ油 ホトケキ粉 ササ 油	指定しいたけ 刻み昆布 にんじん にんじん りんご	30 木	あわご飯 おでん風煮物 わかめスープ りんご コロケ	シュガーラスク 牛乳	豚バラ 厚揚げ豆腐 スミミル 牛乳	米 あわ 野菜 揚げ油 食パン 無塩バター	わかめ 長ねぎ 大根 にんじん りんご
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>											

★ 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。





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12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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1 金	クリームシチュー パンプキンサラダ コンソメスープ オレンジ	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも 牛乳 沖縄豆腐 鶏卵 きな粉	じゃがいも 米 マヨネーズ ホットケーキ粉 揚げ油	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ かぼちゃ 枝豆 きゅうり	18 月	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	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも ブレンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ にんじん 黄桃
4 月	麦ごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 さばF骨抜き 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 焼きふ 無塩バター	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん あおのり キャベツ にんじん りんご	19 火	お弁当会	サーターアランダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油	
5 火	ポークカレー ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 鶏卵 ブレンヨーグルト 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし 青ピーマン カリフラワー とうもろこし ブロッコリー にんじん	20 水	スパゲティミートソース 菜の花のツナ和え コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 ツナ 牛乳	サラダ油 揚げ油 オリーブ油 米	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう ぶなしめじ 菜の花 にんじん バナナ
6 水	豚汁うどん 小松菜ときのこの和え物 春巻き	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 揚げ油 味噌 牛乳	うどん キャノーラ油 揚げ油 米	大根 にんじん 青ねぎ 小松菜 ぶなしめじ にんじん バナナ わかめ	21 木	あわご飯 白身魚のゴマ味噌焼 すまし汁 りんご	大学芋風 牛乳	キャットフィッシュ 味噌 しらす干し 牛乳	米 あわ うず巻き粉 すりごま白 キャノーラ油 さつまいも サラダ油 黒ごま	わかめ 青ねぎ ほしほしき ほうれんそう にんじん きゅうり りんご
7 木	麦ごはん チキンのマーマレード焼き 味噌汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも きな粉 牛乳	米 押麦 マーマレード キャノーラ油 食パン マーガリン	大根 青ねぎ ほしほしき にんじん 小松菜 にら れんげ	22 金	トウジンジュース 南瓜コロッケ イナムドゥチ汁 オレンジ	チンピン 牛乳	BO-SP ロック 豚肉 丸長かまぼこ 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	米 キャノーラ油 米 味噌 かぼちゃ 薄力粉 黒糖	にんじん ほしほしき 青ねぎ 指定したいけ はくさい れんげ
8 金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 淡色辛みそ 牛乳	キャノーラ油 米 はるさめ さつまいも 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ とうもろこし きゅうり りんご	25 月	コーンクリームスープ チキンライス 煮込み星のハンバーグ ブロッコリーソテー オレンジ	青のりポテト 牛乳	鶏もも コンクリート ミニハンバーグ ベーコン 牛乳	米 サラダ油 キャノーラ油 皮付ホシ チ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし ブロッコリー れんげ あおのり
11 月	麦ごはん 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 押麦 焼きふ じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ粉 いちごジャム	小松菜 たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー にんじん れんげ	26 火	ふりかけごはん すまし汁 豚の唐揚げ スピナチサラダ	りんご	ふりかけ 木綿豆腐 鶏もも ツナ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 いりごま白 無塩バター	もずく 青ねぎ ほうれんそう にんじん りんご れんげ バナナ もも
12 火	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりのごま和え りんご	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 牛乳	白ごま キャノーラ油 ごま油 黒ごま 米 すりごま白 さつまいも 無塩バター	ほうれんそう りょうとうもろこし にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ りんご	27 水	白身魚のそぼろ丼 キャベツのごま和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	シュガーラスク 牛乳	キャットフィッシュ 揚げ油 合わせ味噌 ブレンヨーグルト 牛乳	サラダ油 揚げ油 食パン 無塩バター	にんじん ほうれんそう とうもろこし 大根 青ねぎ キャベツ きゅうり 黄桃
13 水	沖縄そば バナナ 切干大根のツナ和え	ゆかりおにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 鶏がら ツナ 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ 赤パプリカ きゅうり バナナ	28 木	年越し野菜そば 竹輪の磯辺揚げ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 焼き竹輪 鶏卵 油味噌 牛乳	サラダ油 沖縄そば 小麦粉 揚げ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら あおのり バナナ
14 木	あわご飯 麩チャンプルー 味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 豚肉 キャットフィッシュ 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノーラ油 薄力粉 ホットケーキ粉 マーガリン	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にら れんげ バナナ						
15 金	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	シュガーラスク 牛乳	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	えのきたけ 小松菜 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら 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。



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

R06 (2024) 年01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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
4 木	年明け豚汁うどん かぼちゃ天ぷら ブロッコリーのさっぱり和え オレンジ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 鶏卵	うどん キャノーラ油 薄力粉 揚げ油 米	大根 にんじん 青ねぎ ブロッコリー レモン かぼちゃ おろし	17 水	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 パナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	キャノーラ油 スパゲティー オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん バナナ	
5 金	七草風ごはん 白身魚の加-竜田揚げ 味噌汁 人参しりしり~ りんご	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 ツナ 牛乳	米 じゃがいも キャノーラ油 焼きふ 無塩バター	小松菜 ほうれん草 大根葉 大根 にんじん はくさい えのきたけ にんじん	18 木	クリームシチュー マカロニサラダ ムーチャー作り コンソメスープ オレンジ	0.1.2歳 いももち 3.4歳 ムーチャー 牛乳	鶏もも 牛乳 鶏卵	じゃがいも 米 マカロニ マヨネーズ さつまいも くずもち	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり おろし	
8 月	祝 成人の日						19 金	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌	ジャムサンド 牛乳	豚肉 かつお節 油味噌 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 食パン いちごジャム	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリッピース ほうれん草 りんご
9 火	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	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 ブレンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキミックス いちごジャム キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん みかん	22 月	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 バナナ	ソーメンチャンプルー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖繩豆腐 ツナ 牛乳	米 押麦 ソーメン キャノーラ油	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ わかめ りょくとうもやし	
10 水	沖縄そば バナナ バンバンジーサラダ	わかめおにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 鶏がら 鶏むね 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 りょくとうもやし きゅうり にんじん バナナ わかめ	23 火	ビビンバ丼 白菜のおかか和え わかめスープ オレンジ	味噌ポテト 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 糸かきかつお 味噌 牛乳	白ごま ツナ 油 ごま油 黒ごま、 米 じゃがいも 小麦粉	ほうれん草 りょくとうもやし にんじん わかめ はくさい おろし	
11 木	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご	24 水	お弁当会		鶏卵 牛乳	薄力粉 ツナ 揚げ油		
12 金	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドウチ汁 納豆	バナナケーキ 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 鶏卵 糸かきかつお 糸引き納豆 スキムミルク	米 付トウモロコシ 小麦粉 キャノーラ油 ホットケーキミックス マーガリン	大根 指定しいたけ 小松菜 にんじん おろし バナナ	25 木	野菜醤油ラーメン りんご 竹輪の磯辺揚げ	油味噌おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 焼き竹輪 鶏卵 油味噌 牛乳	ラー油 ごま油 小麦粉 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ あおりのり りんご	
15 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ すまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	ミニハンバーグ ツナ 牛乳	米 押麦 薄力粉 キャノーラ油	わかめ 青ねぎ ブロッコリー にんじん おろし にら にんじん	26 金	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも ブレンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんじん えのきたけ とうもろこし インゲン みかん	
16 火	ふりかけごはん 白身魚フライ 味噌汁 りんご	キャラメルポテト 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 白身フライ ツナ 牛乳	米 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 わかめ 切干だいこん 赤パプリカ きゅうり りんご	29 月	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	大学芋風 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 さばF骨 揚げ粉かつお節 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 さつまいも ツナ 揚げ油 黒ごま、	わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん バナナ	
本年もよろしく お願い 申し上げます						30 火	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ 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 すりごま 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー ミックスピーマン おろし バナナ	
						31 水	ハヤシライス ブロッコリーのミザサラダ コンソメスープ りんご	シュガーラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ 食パン 無塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー 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。



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

R06 (2024) 年02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 木	あわご飯 ブロッコリーソテー 豚汁 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 合わせ味噌 ベーコン さきみチヌ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 揚げ油 いちごジャム	小松菜 大根 にんじん ブロッコリー たまねぎ れんげ		16 金	タコライス ポテトフライ コンソメスープ オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	キャノーラ油 皮付ポテト キャノーラ油 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん トマト レタス マッシュルーム ぶなしめじ おろし	
2 金	ふりかけごはん けんちん汁 白身魚フライ 菜の花のソテー	恵方巻ロールサンド 牛乳	ふりかけ 沖繩豆腐 合わせ味噌 白身フライ 糸引き納豆 牛乳	米 キャノーラ油 食パン ブルーベリージャム	にんじん 大根 ごぼう 菜の花 たまねぎ とうもろこし りんご	白身魚フライ (チキン竜田) 恵方巻	19 月	あわご飯 おでん風煮物 味噌汁 りんご	ソーメンチャンプルー 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 キャノーラ油 牛乳	米 あわ すりごま キャノーラ油	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん 大根 ブロッコリー ミックスビーツ りんご にら	
5 月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 鶏卵 豚肉 キャノーラ油 牛乳	米 押麦 焼きふ 焼きふ キャノーラ油 薄力粉 キャノーラ油	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご		20 火	チキンカレー 鉄分たっぷりのおえ物 コンソメスープ	きなこ豆腐ドーナッツ 牛乳	鶏もも ブレイクポテト 沖繩豆腐 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 ほしひき ほうれんそう	
6 火	お弁当会	きなこサーターアンダギー 牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油			21 水	野菜そば バナナ 白身魚の天ぷら	油味噌おにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 白身魚 油味噌 牛乳	キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら バナナ	白身魚の天ぷら (鶏天)
7 水	沖縄そば バナナ パンパンジーサラダ	きつねおにぎり 牛乳	三枚肉 丸かまぼこ 鶏がら 鶏むね 油揚げ 牛乳	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ 刻み昆布 りょうとうもやし きゅうり にんじん バナナ		22 木	麻婆豆腐丼 菜の花のおかか和え わかめスープ	ホットケーキ 牛乳	沖繩豆腐 豚肉 味噌 絹ごし豆腐 粉かつお節 牛乳 鶏卵	キャノーラ油 ごま油 ホットケーキ粉 キャノーラ油	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ 菜の花 にんじん おろし	
8 木	ポークカレー キャベツの赤じそ和え コンソメスープ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ブレイクポテト 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん		23 金	天皇誕生日					
9 金	あわご飯 鯖の味噌煮 すまし汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 さば 合わせ味噌 糸引き納豆 牛乳	米 あわ さつまいも 無塩バター	もずく 青ねぎ 小松菜 にんじん れんげ	鯖の味噌煮 (鶏の味噌煮)	26 月	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 キャベツの塩昆布和え	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 さば 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 りんご	さばの竜田揚げ (チキン竜田)
12 月	振替休日						27 火	●誕生日会● そうめん汁 ジュシー クービイリチー	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 豚肉 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 ほしひき にら 青ねぎ 刻み昆布 れんげ バナナ	
13 火	あわご飯 白身魚の照り焼き すまし汁 油味噌	キャラメルポテト 牛乳	白身魚 油味噌 牛乳	米 あわ うず巻き キャノーラ油 揚げ油 いりごま白 ごま油 さつまいも	わかめ 青ねぎ ごぼう にんじん にら れんげ	白身魚の照り焼き (チキンの照り焼き)	28 水	五目うどん 切干大根のツナ和え 竹輪の磯辺揚げ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 バナナ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	にんじん はくさい あおのり 切干しいたけ 赤ピーマン きゅうり バナナ	竹輪の磯辺揚げ (チキンの磯辺揚げ)
14 水	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	パレンタインハートプリン クッキー 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	キャノーラ油 パゲティー オリーブオイル 甘辛せんべい	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 バナナ		29 木	ハヤシライス ブロッコリーのミザラダ コンソメスープ	シュガーラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 ブレイクポテト 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ 食パン 無塩バター	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 ブロッコリー にんじん みかん	
15 木	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 りんご	塩昆布おにぎり 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖繩豆腐 牛乳	米 押麦	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ わかめ りょうとうもやし								

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。



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

R06 (2024) 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 金	春野菜ポークカレー 春雨の酢の物 コンソメスープ フルーツヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	豚肉 ブレンゾグ 牛乳 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも ホトケケ キャノーラ油 春雨	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり パナ		18 月	麦ごはん チキンのマーマレード焼き 味噌汁 切干大根炒め バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 牛乳	米 押麦 マーマレード ツナ ホトケケ ホトケケ	大根 わかめ 青ねぎ 切干大根 にんじん にら パナ	
4 月	ちらし寿司 白身魚フライ 花麩のすまし汁 小松菜の炒め物 オレンジ	雑あられ 牛乳	鶏系卵 白身魚 牛乳	米 花麩 ツナ キャノーラ油	かんぴょう 指定しいたけ にんじん きゅうり 刻みのり わかめ 青ねぎ こまつな	白身魚フライ (チキン竜田に変更)	19 火	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	きな粉サターアランダギー 牛乳	鶏もも 系かきかつお ブレンゾグ 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 キャノーラ油 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 黄パナ	
5 火	ふりかけごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	ふりかけ 沖繩豆腐 合わせ味噌 鶏もも 卵 牛乳	米 ツナ 油 さつまいも 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		20 水						
6 水	沖繩そば 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 鶏がら しらす干し 鮭 牛乳	米 沖繩そば 米 いりごま白	青ねぎ 刻み昆布 ほしひき ほうれんそう にんじん きゅうり パナ	沖繩そば (かまぼこ除去) 鮭おにぎり (ゆかりおにぎりに変更)	21 木	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	沖繩豆腐 豚肉 味噌 合わせ味噌 牛乳	ツナ ごま油 米 いりごま白 さつまいも キャノーラ油 黒ごま	青ねぎ たまねぎ しいたけ わかめ えのきたけ ほうれんそう	
7 木	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆	人参の蒸しパン 牛乳	さばF 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うず巻き麩 焼きふ ツナ ホトケケ 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 オレグノ 人参ペースト	鯖の味噌煮 (チキンの味噌煮に変更)	22 金	ジュシー そうめん汁 和風ハンバーグ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ 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 ほしひき にら 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマト	3月23日は お誕生会
8 金	お弁当会	サターアランダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ツナ 揚げ油			25 月	麦ごはん さばの竜田揚げ すまし汁 納豆	キャラメルポテト 牛乳	さばF 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 花麩 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 (チキンの竜田揚げに変更)
11 月	あわご飯 イナムドゥチ汁 油味噌 菜の花のおかか和え りんご	スイートポテト 牛乳	油味噌 豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 鶏卵 糸かきかつお 牛乳	米 あわ イナムドゥチ 小麦粉 ツナ さつまいも 無塩バター	大根 指定しいたけ 菜の花 にんじん りんご	白身魚の天ぷら (鶏天に変更) イナムドゥチ汁 (かまぼこ除去)	26 火	もずく丼 味噌汁 大根の赤じそ和え オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 合わせ味噌 牛乳	ツナ 油 米 強化麦 ホトケケ いちご キャノーラ油	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	
12 火	タコライス わかめともやしの酢の物 コンソメスープ オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	ツナ 油 米 焼きふ 無塩バター	たまねぎ にんじん トマト レタ カリフラワー とうもろこし わかめ ほうれんそう		27 水	ミートスパゲティー インゲンのゴマ和え コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 チナゲツ 牛乳	ツナ 油 米 オリブオイル 和風ごまドレ 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ インゲン とうもろこし パナ わかめ	
13 水	野菜醤油ドレッシング きゅうりのゆかり和え 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 牛乳	ツナ ごま油 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ きゅうり パナ	野菜醤油ラーメン (なると除去)	28 木	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁 りんご	シュガーラスク 牛乳	沖繩豆腐 合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ ツナ 油 野菜コロッケ 食パン 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう にら りんご	
14 木	麦ごはん コンソメスープ クリームシチュー りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 牛乳 鶏卵 鶏卵	米 押麦 じゃがいも マヨネーズ ホトケケ マギーリン	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 りんご		29 金	お弁当会					
15 金	あわご飯 豚肉のねぎ味噌焼 すまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 味噌 じゃがいも 卵 牛乳	米 あわ うず巻き麩 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油	青ねぎ にんじん きゅうり オレグノ にら								

★ 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。材料は主なものに記載しています。

★ 「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。