幼児食こんだて

愛泉保育園

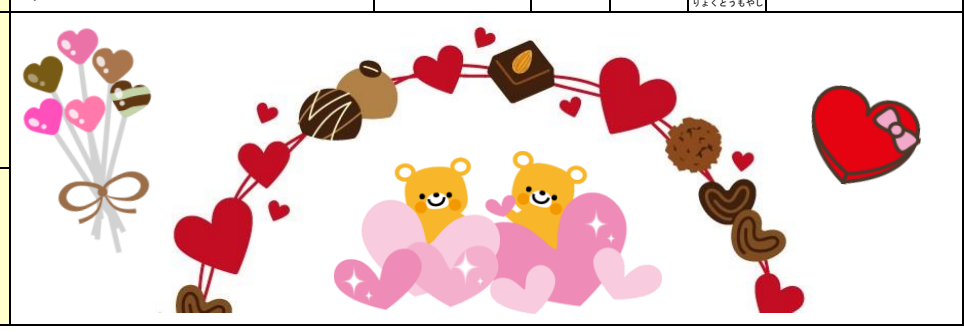
赤 血や肉・骨となる　黄 熱や力となる　緑 体の調子をよくする

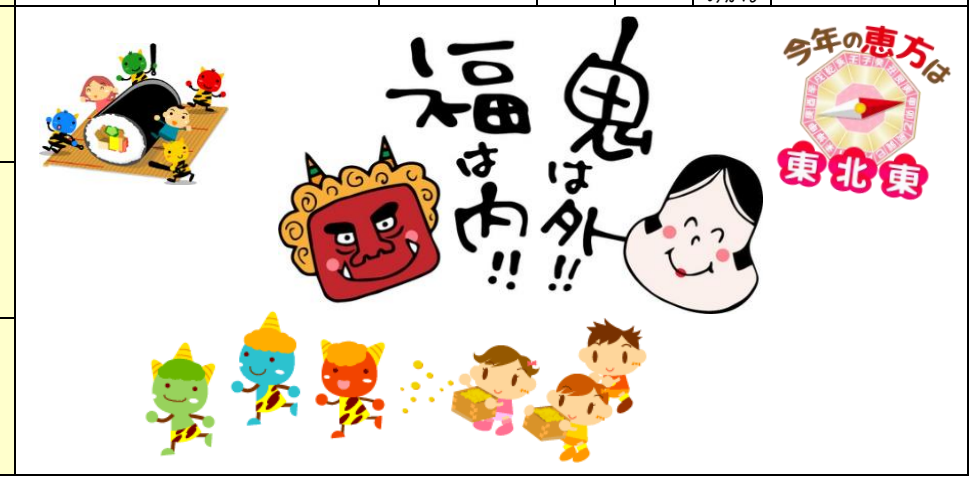
（作成者）栄養士 伊波亜紀乃

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）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
1 木	あわご飯 ブロッコリーソテー 豚汁　ささみチーズフライ 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 ささみチーズフライ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 揚げ油 ホットケーキミックス 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 オレンジ		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 ピザチーズ 牛乳	サラダ油 米 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 オレンジ	
2 金	ふりかけごはん けんちん汁 白身魚フライ　りんご 菜の花のソテー　納豆	恵方巻ロールサンド 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 白身フライ 糸引き納豆 牛乳	米 サラダ油 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）	19 月	あわご飯 おでん風煮物 味噌汁　ブロッコリーのごま和え 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 ツナ 牛乳	米 あわ すりごま白 ソーメン 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 ミックスビーマン りんご にら	
5 月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁　麩チャンプルー りんご	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 鶏卵 豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 焼きふ 焼きふ サラダ油 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 鉄分たっぷりの和え物 コンソメスープ　フルーツヨーグルト	きなこ豆腐ドーナッツ 牛乳	鶏もも プレーンヨーグルト 沖縄豆腐 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 ほしひじき 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 鶏ガラ 白身魚 油味噌 牛乳	サラダ油 沖縄そば 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 バンバンジーサラダ	きつねおにぎり 牛乳	三枚肉ブロック 丸長かまぼこ 鶏ガラ 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 りょくとうもやし 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　オレンジ	ホットケーキ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 絹ごし豆腐 粉かつお節 牛乳 鶏卵	サラダ油 ごま油 米 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 オレンジ	
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　フルーツヨーグルト	バナナケーキ 牛乳	豚肉 プレーンヨーグルト 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキミックス 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　小松菜のおかか和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 さばF 合わせ味噌 糸かきかつお 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 オレンジ	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　納豆 キャベツの塩昆布和え　りんご	ココア蒸しパン 牛乳	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 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 ジューシー　チキンの唐揚げ クーブイリチー　オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ 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 ほしひじき にら 青ねぎ 刻み昆布 オレンジ バナナ もも	
13 火	あわご飯 白身魚の照り焼き すまし汁　金平ごぼう 油味噌　オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	白身魚 油味噌 牛乳	米 あわ うず巻き麩 キャノーラ油 サラダ油 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 オレンジ	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　バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 ツナ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり 切干しだいこん 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　バナナ バレンタイン	バ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 スパゲッティー オリーブオイル やわらかプリの素 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 ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ　フルーツヨーグルト	シュガーラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 プレーンヨーグルト 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　わかめともやしの酢の物 りんご	塩昆布おにぎり 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 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 りょくとうもやし								





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。