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）赤	黄	緑	アレルギー対応
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 ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 鶏卵	米 強化麦 じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｷｬﾉｰﾗ油 春雨	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ 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 ﾊﾞﾅﾅ	
4 月	ちらし寿司 白身魚フライ　3月3日は ひなまつり 花麩のすまし汁　小松菜の炒め物 オレンジ	雛あられ 牛乳	錦糸卵 白身ﾌﾗｲ 牛乳	米 花麩 ｻﾗﾀﾞ油 ｷｬﾉｰﾗ油	かんぴょう 指定しいたけｵｰﾙ 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）
5 火	ふりかけごはん 照り焼きチキン 味噌汁　クーブイリチー りんご	さつま芋の天ぷら 牛乳	ふりかけ 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ﾂﾅ 鶏卵 牛乳	米 ｻﾗﾀﾞ油 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	
6 水	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 鶏ｶﾞﾗ しらす干し 鮭 牛乳	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり ﾊﾞﾅﾅ	沖縄そば （かまぼこ除去） 鮭おにぎり （ゆかりおにぎりに変更）
7 木	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁　麩チャンプルー 納豆　オレンジ	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 ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｷｬﾉｰﾗ油	わかめ 青ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ にら ｵﾚﾝｼﾞ 人参ﾍﾞｰｽﾄ	鯖の味噌煮 （チキンの味噌煮に変更）
8 金	お弁当会	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ｻﾗﾀﾞ油 揚げ油		
11 月	あわご飯 イナムドゥチ汁 油味噌　白身魚の天ぷら 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 ｲﾅﾑﾄﾞｳﾁ味噌 小麦粉 ｻﾗﾀﾞ油 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	大根 指定しいたけｵｰﾙ 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）
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 ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 米 焼きふ 無塩ﾊﾞﾀｰ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ﾚﾀｽ ｶﾘﾌﾗﾜｰ とうもろこし わかめ りょくとうもやし	
13 水	野菜醤油ﾗｰﾒﾝ 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	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 きゅうり ﾊﾞﾅﾅ	野菜醤油ラーメン （なると除去）
14 木	麦ごはん コンソメスープ クリームシチュー　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾐﾓｻﾞｻﾗﾀﾞ 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 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	たまねぎ にんじん はくさい ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ぶなしめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん りんご	
15 金	あわご飯 豚肉のねぎ味噌焼 すまし汁　ポテトサラダ オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 ﾂﾅ 牛乳	米 あわ うず巻き麩 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ 薄力粉 ｷｬﾉｰﾗ油	青ねぎ にんじん きゅうり ｵﾚﾝｼﾞ にら	

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
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 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉	大根 わかめ 青ねぎ 切干しだいこん にんじん にら ﾊﾞﾅﾅ	
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	きな粉サーターアンダギー 牛乳	鶏もも 糸かきかつお ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 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 青ﾋﾟｰﾏﾝ 大根 えのきたけ とうもろこし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	
20 水	春分の日					
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	沖縄豆腐 豚肉 味噌 合わせ味噌 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 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 たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ りょくとうもやし ほうれんそう	
22 金	ジューシー そうめん汁 和風ハンバーグ　オレンジ ブロッコリーとトマトのごま和え	デコレーションケーキ 牛乳	ﾂﾅ ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 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 たまねぎ ぶなしめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾏﾄ	3月23日は そつえんしき
25 月	麦ごはん さばの竜田揚げ すまし汁　ほうれん草ときのこの和え物 納豆　りんご	キャラメルポテト 牛乳	さばF骨抜 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 花麩 揚げ油 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	わかめ 青ねぎ 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）
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	ｻﾗﾀﾞ油 米 強化麦 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ いちごｼﾞｬﾑ ｷｬﾉｰﾗ油	もずく たまねぎ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ とうもろこし 大根 にんじん わかめ	
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　ナゲット バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 牛乳	ｻﾗﾀﾞ油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 和風ごまﾄﾞﾚ 米	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ ｲﾝｹﾞﾝ とうもろこし ﾊﾞﾅﾅ わかめ	
28 木	あわご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁　コロッケ りんご	シュガーラスク 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ ｻﾗﾀﾞ油 野菜ｺﾛｯｹ 食ﾊﾟﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ	小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ りょくとうもやし にら りんご	
29 金	お弁当会					

★ 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。