



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 (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		
3月	麦ごはん チキンのマーメイド焼き コンソメスープ ひじきとブロッコリー炒め りんご	南瓜蒸しパン 牛乳	鶏もも牛乳	米 押麦 マーメイド サラダ油 キャノー油 ホットケーキ粉	マッシュルーム ぶなしめじ ほうしひじき にんじん ブロッコリー りんご かぼちゃペースト		17月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 菜の花のおかか和え りんご	大学芋風 牛乳	合わせ味噌 鶏もも粉かつお節 牛乳	米 強化麦 サラダ油 さつまいも 黒ごま、	大根 わかめ 菜の花 にんじん りんご		
4火	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 かつ オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	合わせ味噌 沖縄豆腐 鶏卵 トウモロコシ 牛乳	米 あわ キャノー油 さつまいも 無塩バター	小松菜 えのきたけ ゴーヤー キャベツ にんじん たまねぎ ほうしひじき 和風ドレッシング		18火	あわご飯 さばの竜田揚げ 味噌汁 人参しりしり~ 納豆 オレンジ	りんごゼリー& せんべい 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 さば(骨抜き) ベーコン 鶏卵 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノー油 甘辛せんべい	小松菜 にんじん ブロッコリー ほうしひじき オレンジ りんご飲料 伊がり	さばの竜田揚げ (チキン竜田)	
5水	野菜醤油ラーメン カルシウムサラダ 揚げぎょうざ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	なると粉かつお節 ぎょうざ チーズ ツナ 鮭 牛乳	とうもろこし ごま油 キャノー油 米 いりごま白	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 小松菜 ほうしひじき パナ	鮭おにぎり (ゆかりに代替え)	19水	沖縄そば 鉄分たっぷりのおえ物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	三枚肉(のり) 丸長かまぼこ 鶏がら 牛乳	沖縄そば 揚げ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほうしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり パナ		
6木	麦ごはん 魚のケチャップあん 味噌汁 りんご	チーズスコーン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏もも チーズ 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも いりごま白 ごま油 ホットケーキ粉 無塩バター	ほうれんそう にんじん 青ピーマン とうもろこし りんご	魚のケチャップあん (チキン竜田)	20木	もずく丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 合わせ味噌 牛乳 鶏卵	サラダ油 米 強化麦 すりごま白 ホットケーキ粉 キャノー油	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし ほうしひじき こねぎ ブロッコリー		
7金	夏野菜チキンカレー インゲンのゴマ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー& せんべい 牛乳	鶏もも プレーンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 サラダ油 和風ごまドレッシング 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん かぼちゃ 刻みおくら トマト ほうれんそう えのきたけ インゲン		21金	<h1>お弁当会</h1>			きな粉サター アムダギー 牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノー油 揚げ油	
10月	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 りんご	ココアスコーン 牛乳	鶏もも 赤だし味噌 豚肉 牛乳	米 あわ いりごま白 サラダ油 キャノー油 ホットケーキ粉 無塩バター	とうがん わかめ 青ねぎ 刻み昆布 にんじん とうもろこし りんご		24月	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも ウィナー 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャノー油 ホットケーキ粉	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ トマト にんじん 青ピーマン りんご		
11火	麦ごはん シブイと豚肉のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 牛乳	合わせ味噌 豚肉 大豆肉 沖縄豆腐 ウィナー 鶏卵 牛乳	米 押麦 サラダ油 野菜コックアップ 揚げ粉 サラダ油	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん とうがん		25火	じゅーしー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え	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 サラダ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	にんじん ほうしひじき とうもろこし 青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし 和風ドレッシング		
12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 マッシュルーム(すりおろし) 米	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー 菜の花 にんじん パナ 塩昆布		26水	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	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 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 キャベツ きゅうり パナ わかめ		
13木	あわご飯 白身魚のゆかり揚げ すまし汁 油味噌	いちご蒸しパン 牛乳	白身魚 豚肉 油味噌 牛乳	米 あわ 薄力粉 キャノー油 ホットケーキ粉 いちごジャム	わかめ えのきたけ 青ねぎ ほうしひじき 小松菜 にんじん 和風ドレッシング	白身魚のゆかり揚げ (チキン竜田)	27木	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	お麩のラスク 牛乳	豚肉 ツナ プレーンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま白 焼きさつまいも 無塩バター	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ ほうれんそう みかん		
14金	ハヤシライス マカロニモザザサラダ コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 マカロニ マギー マギー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし きゅうり りんご パナ		28金	マーボー豆腐丼 パンサンデー わかめスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 牛乳	キャノー油 ごま油 米 はるさめ 食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ きゅうり とうもろこし 和風ドレッシング		

★ 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。