



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

R06(2024)年07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月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	赤: 鶏もも肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: ほうれん草、にんじん、たまねぎ、青じょうろ、りんご				18日 木	麦ごはん 鯖の赤しそ揚げ 味噌汁 納豆	お麩のラスク 牛乳 オレンジ	赤: 鶏もも肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: ほうれん草、にんじん、たまねぎ、青じょうろ、りんご		鯖の赤しそ揚げ 魚:(チキン竜田)	
2日 火	あわご飯 鯖の味噌焼 すまし汁 納豆	キャラメルポテト 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: わかめ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんご		鯖の味噌焼き 魚:(チキンの味噌焼き)		19日 金	お弁当会	きな粉サター アムダギー 牛乳	赤: 鶏卵、小麦粉、牛乳 黄: 薄力粉、小麦粉、油 緑: ほうれん草			
3日 水	野菜そば わかめともやしの酢の物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: ほうれん草、にんじん、たまねぎ、わかめ、バナナ				22日 月	ポークカレー キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: にんじん、たまねぎ、ほうれん草、わかめ、バナナ			
4日 木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 中華スープ りんご	ココアスコーン 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: わかめ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、バナナ				23日 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 すいか	デコレーションケーキ 牛乳	赤: 卵、小麦粉、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: にんじん、たまねぎ、ほうれん草、わかめ、すいか			
5日 金	★たなばたメニュー★ 七夕すまし汁 ふりかけごはん ブロッコリーソテー			七タゼリー &星のせんべい 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: きんぴら、アボカド、たまねぎ、お豆腐、お肉、お野菜		24日 水	沖縄そば コロコロきゅうりのゆかり和え 白身魚の天ぷら バナナ	油味噌おにぎり 麦茶	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: 沖縄そば、小麦粉、油、卵、白身魚		沖縄そば 魚:(かまぼこ除去) 白身魚の天ぷら 魚:(とり天)	
8日 月	麦ごはん 豚肉と冬瓜スープ 味噌汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: 青菜、とうがんとん、にんじん、人参、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご				25日 木	あわご飯 ナーベラーンブシー すまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: わかめ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんご			
9日 火	夏野菜チキンカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	アメリカンドック 牛乳	赤: 鶏もも肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、お豆腐、お肉、お野菜				26日 金	タコライス フライドポテト コンソメスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれん草、わかめ			
10日 水	味噌ラーメン カルシウムサラダ 揚げしゅうまい バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: とうもろこし、ほうれん草、わかめ、小松菜、ほうし、きゅうり、バナナ		味噌ラーメン 魚:(なると除去)		29日 月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: 大根、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、わかめ			
11日 木	麦ごはん ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁 オレンジ	チーズスコーン 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: 小松菜、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、りんご				30日 火	ピビンパ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: ほうれん草、ごま、黒ごま、米、すりごま、白ごま、食パン			
12日 金	あわご飯 鯖の照り焼き すまし汁 油味噌	バナナケーキ 牛乳	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: とうがんとん、わかめ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、りんご		鯖の照り焼き 魚:(チキン竜田)		31日 水	豚汁うどん カルシウムサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ	鮭おにぎり 麦茶	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: うどん、小麦粉、油、卵、竹輪、チーズ、鮭		竹輪の磯辺揚げ 魚:(チキン竜田) 鮭おにぎり 魚:(ゆかりおにぎり)	
15日 月	海の日												
16日 火	鶏の甘辛味噌丼 中華スープ 大根のゆかり和え りんご	りんごゼリー &せんべい 牛乳	赤: 鶏もも肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: たまねぎ、小松菜、大根、きゅうり、わかめ、えのきたけ、わかめ										
17日 水	スパゲティミートソース ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	赤: 豚肉、小麦粉、卵、牛乳 黄: 米、小麦粉、油、卵 緑: たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ほうれん草、にんじん										

★ 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。