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

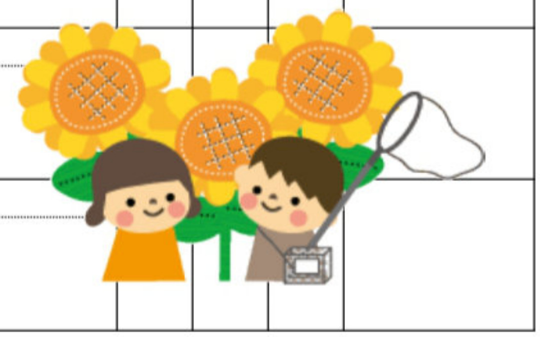
※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、６つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の３つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

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	
1 木	麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁　かぼちゃの煮物 オレンジ	ぶどうゼリー＆せんべい 牛乳	合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 押麦 ｷｬﾉｰﾗ油 甘辛せんべい	えのきたけ ほうれんそう 大根 かぼちゃ ｵﾚﾝｼﾞ ぶどう飲料 ｲﾅｱｶﾞｰ	白身魚の照り焼き （照り焼きチキン）
2 金	麻婆豆腐丼 バンサンスー わかめスープ りんご	青のりポテト 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 赤ﾊﾑ 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 ごま油 米 はるさめ 皮付ﾎﾟﾃﾄ	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ 大根 きゅうり 黄ﾋﾟｰﾏﾝ りんご	
5 月	チキンカレー カルシウムサラダ 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	鶏もも ﾁｰｽﾞ ﾂﾅ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷ粉 無塩ﾊﾞﾀｰ	にんじん たまねぎ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき みかん	
6 火	麦ごはん 豚肉と野菜のカラフル炒め 味噌汁　スピナチサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 豚肉 ﾂﾅ 牛乳	米 強化麦 ｷｬﾉｰﾗ油 いりごま白 さつまいも 無塩ﾊﾞﾀｰ	大根 青ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれんそう	
7 水	沖縄そば きゅうりのごま和え バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏ｶﾞﾗ	沖縄そば すりごま白 米	青ねぎ きゅうり 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ だいずもやし ﾊﾞﾅﾅ	沖縄そば （かまぼこ除去）
8 木	あわご飯 白身魚の味噌焼き すまし汁　切干大根炒め 納豆　オレンジ	バナナケーキ 牛乳	沖縄豆腐 白身魚 合わせ味噌 豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 あわ ｻﾗﾀﾞ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	わかめ 切干しだいこん にんじん にら あおのり ｵﾚﾝｼﾞ ﾊﾞﾅﾅ	白身魚の味噌焼き （チキンの味噌焼き）
9 金	あわご飯 チキンのオーロラソース焼き コンソメスープ　ブロッコリーソテー りんご	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	米 あわ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ いちごｼﾞｬﾑ	ほうれんそう とうもろこし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ りんご	
12 月	振替休日					
13 火	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁　クーブイリチー オレンジ	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも ﾂﾅ 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 焼きふ 無塩ﾊﾞﾀｰ	大根 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら ｵﾚﾝｼﾞ	
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	塩昆布おにぎり 麦茶	大豆肉 豚肉	ｷｬﾉｰﾗ油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 米	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし ほうれんそう ぶなしめじ にんじん	
15 木	●終戦記念日● すまし汁 タコライス　フライドポテト りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ ﾂﾅ 牛乳	ｷｬﾉｰﾗ油 米 ｼｭｰｽﾄﾘﾝｸﾞﾎﾟﾃﾄ 薄力粉	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄ ﾚﾀｽ とうがん わかめ 青ねぎ りんご	
16 金	ウンケージューシー 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 オレンジ　オクラのおかか和え	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 糸かきかつお きな粉 牛乳	米 ｷｬﾉｰﾗ油 ｲﾅﾑﾄﾞｩﾁ味噌 小麦粉 揚げ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉	にんじん ほしひじき にら [illegible] ｵｸﾗ わかめ にんじん ｵﾚﾝｼﾞ	白身魚の天ぷら （鶏天） イナムドゥチ汁 （かまぼこ除去）
19 月	あわご飯 チキンのマーマレード焼き コンソメスープ　マカロニミモザサラダ りんご	りんごゼリー＆せんべい 牛乳	鶏もも 鶏卵 牛乳	米 あわ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 甘辛せんべい	ほうれんそう えのきたけ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんご りんご飲料 ｲﾅｱｶﾞｰ	

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	
20 火	麦ごはん ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁　コロッケ 納豆　オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 牛乳 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 糸引き納豆	米 押麦 焼きふ ｻﾗﾀﾞ油 野菜ｺﾛｯｹ ﾎｯﾄｹｰｷ粉	小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ ｺﾞｰﾔｰ ｵﾚﾝｼﾞ	
21 水	野菜そば わかめともやしの酢の物 バナナ	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 鶏ｶﾞﾗ	ｻﾗﾀﾞ油 沖縄そば 米	ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん だいずもやし にら わかめ りょくとうもやし ﾊﾞﾅﾅ	
22 木	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ 味噌汁　野菜チャンプルー りんご	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 さば ﾂﾅ 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 ｷｬﾉｰﾗ油 食ﾊﾟﾝ いちごｼﾞｬﾑ	ぶなしめじ 大根 ｷｬﾍﾞﾂ りょくとうもやし たまねぎ にんじん りんご	さばのカレー竜田揚げ （チキンのカレー竜田）
23 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		
26 月	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁　鉄分たっぷりの和え物 りんご	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 ｷｬﾉｰﾗ油 すりごま白 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ ﾎｯﾄｹｰｷ粉	はくさい わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ ほしひじき	
27 火	中華風炊き込みご飯　お誕生会 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え　りんご	デコレーションケーキ 牛乳	Bﾛｰｽ 鶏もも 牛乳 鶏卵 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	米 ｻﾗﾀﾞ油 ごま油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩ﾊﾞﾀｰ	にんじん たけのこ [illegible] 青ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ とうもろこし りんご ｵﾚﾝｼﾞ	
28 水	野菜醤油ラーメン 春巻き 菜の花のツナ和え バナナ	鮭おにぎり 麦茶	なると 煮干し 粉かつお節 ﾂﾅ 鮭	ﾗｰﾒﾝ ごま油 揚げ油 米 いりごま白	とうもろこし ｷｬﾍﾞﾂ にんじん わかめ 菜の花 にんじん ﾊﾞﾅﾅ	野菜醤油ラーメン （なると除去） 鮭おにぎり （ゆかりおにぎり）
29 木	夏野菜ポークカレー キャベツのゆかり和え 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 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 鶏卵	米 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉	へちま たまねぎ にんじん 青ﾋﾟｰﾏﾝ かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ ｷｬﾍﾞﾂ	
30 金	麦ごはん 白身魚フライ 味噌汁　ゴーヤーチャンプルー オレンジ	シュガーラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身ﾌﾗｲ 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 ｻﾗﾀﾞ油 ｷｬﾉｰﾗ油 食ﾊﾟﾝ 無塩ﾊﾞﾀｰ	大根 青ねぎ ｺﾞｰﾔｰ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ りょくとうもやし ｵﾚﾝｼﾞ	白身魚フライ （チキン竜田）

8月行事予定

★8日・9日‥お泊り保育（渡嘉敷島）
★23日‥お弁当会
★27日‥お誕生会
★30日‥流しそうめん大会



★ 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。