



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10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 火 | 照り焼きチキン丼 ブロッコリーのドレッシング和え わかめスープ オレンジ | ぶどうゼリー&せんべい 牛乳 | 鶏もも 絹ごし豆腐 牛乳 | ササガ 油 米 甘辛せんべい | キャベツ にんじん だいずもやし にら わかめ ブロッコリー オレンジ ぶどう飲料 | | 18 金 | 麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ ひじき炒め りんご | ココアクッキー 牛乳 | 鶏もも 油揚げ 牛乳 | 米 強化麦 マーマレード ササガ 油 薄力粉 無塩バター | ほうれんそう えのきたけ ほしひじき にんじん にら りんご | | |
| 2 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 | ゆかりおにぎり 牛乳 | 大豆肉 豚肉 牛乳 | ササガ 油 みじん切 オリーブ オリーブ 米 | たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ 菜の花 にんじん バナナ | | 21 月 | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 オレンジ 南瓜サラダ | 人参の蒸しパン 牛乳 | 油揚げ 合わせ味噌 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 ササガ 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉 キャノーラ油 | わかめ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ かぼちゃ きゅうり オレンジ | | |
| 3 木 | あわご飯 鯖の味噌焼 すまし汁 納豆 りんご | バナナケーキ 牛乳 | さば 赤味噌 系引き納豆 鶏卵 牛乳 | 米 あわ いりごま 油 ごま油 ホットケーキ粉 マカロン | 大根 わかめ 青ねぎ しょうもやし ほうれんそう にんじん とうもろこし りんご | 鯖の味噌焼 (チキンの味噌焼き) | 22 火 | あわご飯 煮込みハンバーグ クリームシチュー りんご | 大学芋風 牛乳 | 鶏もも 牛乳 ミニハンバーグ 糸かきかつお | 米 あわ じゃがいも さつまいも ササガ 油 黒ごま | たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー 黄パプリカ りんご | | |
| 4 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 ヒレ チーズ 牛乳 | キャノーラ油 米 皮付 焼き 無塩バター | たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー えのきたけ とうもろこし オレンジ | | 23 水 | 野菜醤油ラーメン きゅうりの塩昆布和え 揚げぎょうざ バナナ | 油味噌おにぎり 牛乳 | なると 粉かつお節 ぎょうざ 油味噌 牛乳 | うどん ごま油 キャノーラ油 米 | とうもろこし キャベツ にんじん わかめ きゅうり 塩昆布 バナナ | 野菜醤油ラーメン (なると除去) | |
| 7 月 | 鶏の甘辛味噌丼 菜の花のおかか和え 中華スープ りんご | ココアスコーン 牛乳 | 鶏もも 合わせ味噌 粉かつお節 牛乳 | 米 ごま油 ホットケーキ粉 無塩バター | たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 えのきたけ わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん | | 24 木 | あわご飯 白身魚のカレー竜田揚げ 味噌汁 オレンジ | ホットケーキ 牛乳 | 合わせ味噌 白身魚 ウイナー 牛乳 鶏卵 | 米 あわ キャノーラ油 じゃがいも ホットケーキ粉 | 大根 ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ピーマン オレンジ | 白身魚のカレー竜田揚げ (チキン竜田) | |
| 8 火 | 麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 オレンジ | ヒラヤーチー 牛乳 | 合わせ味噌 豚肉 赤だし味噌 牛乳 | 米 押麦 焼き キャノーラ油 すりごま 薄力粉 | 青菜 にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ わかめ しょうもやし レタス | | 25 金 | 麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご | ウエハース 牛乳 | 鶏もも 牛乳 | 米 強化麦 マカロン 和風ごまドレ ウエハース | ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト インゲン とうもろこし りんご | | |
| 9 水 | 豚汁うどん ほうれん草ときのこの和え物 春巻き バナナ | わかめおにぎり 牛乳 | 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 | うどん キャノーラ油 揚げ油 米 | 大根 にんじん 青ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん バナナ わかめ | | 28 月 | 麦ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ オレンジ | 紅芋ちんすこう 牛乳 | 鶏卵 豚肉 赤だし味噌 牛乳 | 米 強化麦 キャノーラ油 ごま油 野菜コック 揚げ油 紅芋 薄力粉 | とうもろこし 青ねぎ キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ オレンジ | | |
| 10 木 | ふりかけごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 りんご | スイートポテト 牛乳 | ふりかけ 絹ごし豆腐 合わせ味噌 さば 牛乳 | 米 ササガ 油 さつまいも 無塩バター | 小松菜 青ねぎ あおのり きゅうり にんじん キャベツ りんご | 鯖の磯竜田揚げ (チキン竜田) | 29 火 | しょうがきのこご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え 梨 | デコレーションケーキ 牛乳 | 油揚げ 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳 | 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター | しょうが にんじん ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし 日本なし | | |
| 11 金 | お弁当会 | きな粉サターアンダギー 牛乳 | 鶏卵 きな粉 牛乳 | 薄力粉 キャノーラ油 揚げ油 | | | 30 水 | 野菜そば 竹輪の磯辺揚げ バナナ | 鮭おにぎり 牛乳 | 豚肉 鶏がら 焼き竹輪 鮭 牛乳 | ササガ 油 沖繩そば 小麦粉 揚げ油 米 いりごま | キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら あおのり バナナ | 竹輪の磯辺揚げ (餃子に代替え) 鮭おにぎり (ゆかりに代替え) | |
| 14 月 | スポーツの日 | | | | | | 31 木 | パンプキンチキンカレー コンソメスープ 小松菜のおかか和え りんご | パン お米 粉 バター 牛乳 | 鶏もも 糸かきかつお 牛乳 | 米 強化麦 ホットケーキ粉 キャノーラ油 | かぼちゃ にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ 小松菜 りんご | | |
| 15 火 | 秋野菜きのこカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ フルーツヨーグルト | いちご蒸しパン 牛乳 | 鶏もも ブレンド 牛乳 | 米 強化麦 さつまいも キャノーラ油 すりごま ホットケーキ粉 いちご ジャム | たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ミックス | | | Happy Halloween | | | | | | |
| 16 水 | ★10月17日は沖縄そばの日★ 鉄分たっぷりの和え物 沖縄そば バナナ | 塩昆布おにぎり 牛乳 | 豚三枚肉 皮付き 丸長 錦糸卵 鶏がら 牛乳 | 沖縄そば 米 | 青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ 塩昆布 | 沖縄そば (かまぼこ除去) | | | | | | | | |
| 17 木 | 麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁 油味噌 オレンジ | りんごゼリー&せんべい 牛乳 | 合わせ味噌 白身魚 牛乳 | 米 強化麦 キャノーラ油 甘辛せんべい | 大根 わかめ にんじん にら オレンジ りんご飲料 アヲガ | 白身魚の照り焼き (チキンの照り焼き) | | | | | | | | |

★ 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。