



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11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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1 金	麦ごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆	スイートポテト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 さばF骨 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 里芋 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	あおのり キャベツ きゅうり レタ	18 月	あわご飯 沖繩風煮付け 味噌汁 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚三枚肉 皮付き 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	米 あわ おトケキックス いちごジャム キャノーラ油	ほうれんそう にんじん 大根 インゲン はくさい りんご
4 月	振替休日					19 火	照り焼きチキン丼 切干大根のナムル 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 牛乳	サラダ油 米 いりごま白 ごま油 さつまいも 黒ごま	キャベツ にんじん だいずもやし にら ぶなしめじ 青菜 切干しいたけ 赤パプリカ
5 火	あわご飯 ささみチーズフライ 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 ささみチキン 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ 揚げ油 焼きふ サラダ油 ホットケーキ粉	大根 わかめ キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご	20 水	カレーうどん カルシウムサラダ 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 チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	たまねぎ にんじん はくさい あおのり 小松菜 ほしひじき バナナ わかめ
6 水	スパゲティミートソース コロッケ ポトフ風スープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 鶏もも正肉 牛乳	サラダ油 スパゲティ パプリカ 野菜コロッケ 揚げ油 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー バナナ	21 木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 オレンジ	紅芋ちんすこう 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 赤だし味噌 合わせ味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま白 薄力粉 薄力粉 薄力粉	あおき にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ブロッコリー レモン レタ
7 木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ さいとも じゃがいも キャノーラ油 いりごま白 ごま油 焼きふ	大根 にんじん 青ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり 塩昆布 レタ	22 金	マーボー豆腐丼 パンサンスー わかめスープ りんご	ココアスコーン 牛乳	沖繩豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 赤パプリカ 錦糸卵 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 はるさめ おトケキックス 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ きゅうり りんご
8 金	麦ごはん 白身魚フライ コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	白身魚 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 サラダ油 キャノーラ油 おトケキックス マーガリン	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ 切干しいたけ にんじん にら りんご バナナ	25 月	あわご飯 とんかつ 味噌汁 納豆	和食の日 ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 トナリ 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 いりごま白 ごま油 薄力粉	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん さきごぼう にら りんご
11 月	あわご飯 鶏の竜田揚げ 味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ にんじん レタ	26 火	ジュースー そうめん汁 チキンの唐揚げ オレンジ	お誕生会 デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 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 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし レタ
12 火	ポークカレー 小松菜のおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	りんごゼリー & せんべい 牛乳	豚肉 糸かきかつお アレーヨグ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 甘せんべい	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン キャベツ 小松菜 みかん バナナ	27 水	野菜醤油ラーメン 切干大根のツナ和え 揚げしゅうまい バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	なるど 粉かつお節 しゅうまい 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 切干しいたけ きゅうり バナナ 塩昆布
13 水	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 揚げぎょうざ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 糸かきかつお 錦糸卵 鶏がら ぎょうざ 油味噌 牛乳	沖縄そば キャノーラ油 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	28 木	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 肉団子スープ りんご	シュガーラスク 牛乳	ミートボール 白身魚 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ キャノーラ油 食パン 無塩バター	はくさい にんじん とうもろこし ほしひじき ブロッコリー りんご
14 木	七五三祝いMENU イナムドウチ汁 ふりかけごはん クーブイリチー	紅白人参蒸しパン 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 牛乳	米 付小麦粉 小麦粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	指定しいたけ 刻み昆布 にんじん にら りんご 人参ペースト	29 金	タコライス 青のりポテト コンソメスープ オレンジ	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付パン キャノーラ油 ブルーベリージャム ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト レタ マヨネーズ ぶなしめじ あおのり レタ
15 金	おべんとう		鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油							
七五三											

- ★ 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。材料は主なものに記載しています。
- ★ 「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。