



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12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	
2月	あわご飯 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆 インゲンのゴマ和え りんご	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 さば 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノラ油 和風ごま油 わたくし粉 いちごシロ	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん あおのり インゲン とうもろこし りんご		16月	クリームシチュー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	人参の蒸しパン 牛乳	鶏もも 牛乳	じゃがいも 米 すりごま白 わたくし粉 キャノラ油	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ ブロッコリー ミックスベーター りんご	
3火	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	南瓜蒸しパン 牛乳	鶏もも 糸かきかつお ブレイクオイル 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 キャノラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー 黄パプリカ 黄桃		17火	麦ごはん 豚カツ 味噌汁 オレンジ クープイリチー	ちんすこう 牛乳	合わせ味噌 トウモロコシ 牛乳	米 押麦 キャノラ油 薄力粉 ラード	大根 わかめ 刻み昆布 にんじん にら オリーブ	豚カツ 卵:(豚竜田揚げ)
4水	味噌煮込みうどん 小松菜ときのこの和え物 春巻き バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 赤味噌 糸かきかつお 牛乳	うどん キャノラ油 揚げ油 米	大根 にんじん しいたけ 青ねぎ 小松菜 ぶなしめじ バナナ わかめ		18水	スパゲティミートソース カルシウムサラダ コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 チーズ 牛乳	サラダ油 スパゲティ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき バナナ	
5木	金平豚丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 はるさめ 焼きふ 無塩バター	ほんしめじ えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん わかめ 青ねぎ とうもろこし		19木	麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 りんご 切干大根イリチー	大学芋風 牛乳	木綿豆腐 鶏もも 赤だし味噌 豚肉 牛乳	米 強化麦 すりごま白 キャノラ油 さつまいも サラダ油 黒ごま	もずく 青ねぎ 切干大根 にんじん りんご	
6金	野菜醤油ラーメン 竹輪の磯辺揚げ バナナ	スイートポテト 牛乳	なると 粉かつお節 焼き竹輪 牛乳	ラーメン ごま油 小麦粉 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ あおのり バナナ	野菜醤油ラーメン 卵:(卵不使用麺) 卵:(なると除去)	20金	トウジンジュース 白身魚フライ イナムドウチ汁 オレンジ 小松菜のおかか和え	ワッフル 牛乳	ロック 豚肉 丸長かまぼこ 白身フライ 糸かきかつお 牛乳	里芋 キャノラ油 米 イナムドウチ汁 サラダ油 ミニトマト	にんじん ほしひじき 青ねぎ ほうれんそう 小松菜 オレンジ	ワッフル 卵:(卵無しホットケーキ)
9月	あわご飯 八宝菜 味噌汁 りんご 切干大根のナムル	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノラ油 ごま油 すりごま白 わたくし粉 いちごシロ	大根 わかめ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チゲンサイ		23月	あわご飯 照り焼きハンバーグ 味噌汁 りんご 小松菜とひじきの炒め	ポテトフライ 牛乳	合わせ味噌 ミニロケット 牛乳	米 あわ キャノラ油 皮付ポテト	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ほしひじき 小松菜 りんご	
10火	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりのごま和え オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 牛乳	白ごま キャノラ油 ごま油 黒ごま 米 すりごま白 さつまいも 無塩バター	ほうれんそう りょくとろろやし にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ オレンジ		24火	ふりかけごはん すまし汁 チキンの唐揚げ スピナチサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ふりかけ 木綿豆腐 鶏もも 卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 すりごま白 無塩バター	もずく 青ねぎ ほうれんそう にんじん オリーブ バナナ もも	デコレーションケーキ 卵:(卵除去)
11水	野菜そば 鉄分たっぷりのおかず バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 牛乳	サラダ油 沖繩そば 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら ほしひじき ほうれんそう きゅうり	野菜そば 卵:(卵不使用麺)	25水	クリスマス コーンクリームスープ チキンライス ブロッコリーソテー バナナ お星さまのコロッケ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも コンソメスープ ベーコン 牛乳	米 サラダ油 野菜コック 揚げ油 キャノラ油 わたくし粉	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし ブロッコリー バナナ	ブロッコリーソテー 卵:(ベーコン除去)
12木	麦ごはん 麩チャンプルー 味噌汁 納豆 鯖の味噌焼 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 豚肉 さば 赤味噌 糸引き納豆 牛乳	米 強化麦 焼きふ キャノラ油 わたくし粉 マーガリン	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にら オリーブ バナナ	麩チャンプルー 卵:(卵除去)	26木	鶏の甘辛味噌丼 切干大根のツナ和え わかめスープ りんご	シュガーラスク 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま油 食パン 無塩バター	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 わかめ 切干大根 赤パプリカ きゅうり りんご	シュガーラスク 卵:(卵不使用食パン)
13金	おべんと サーターアンダギー 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		サーターアンダギー 卵:(卵除去)	27金	沖繩そば カルシウムサラダ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら チーズ 油味噌 牛乳	沖繩そば 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ	沖繩そば 卵:(卵不使用麺)

★ 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。