



幼児食こんだて

令和2年

★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。

(作成者)栄養士 野原正子

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)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 金	磯ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のツナあえ 春雨スープ りんご	胚芽クラッカー	こいのぼりクッキー	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 マカロニ 春雨	赤ピーマン GP 人参 玉ねぎ パイン缶 レーズン きゅうり ほうれん草 たけのこ	19 火	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	りんご いなり寿司 保育乳	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば	刺身昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル	
2 土	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル	***	くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	20 水	ごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	せんべい パンピング 保育乳	豚レバー 鶏もも肉 わかめ H豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま りんご	
7 木	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ 桃缶	クラッカー	ココア蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜 Cコーン缶	21 木	おべんとう会	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 保育乳				
8 金	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	りんご	ピザトースト 保育乳	豚肉 豆腐 わかめ ハム	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	22 金	マージンごはん さばのみそ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル	バナナ ポテトの甘辛揚げ ヨーグルトサラダ	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	
9 土	炊き込みごはん スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	***	タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 きゅうり とうがんと 干しいたけ ネーブル	23 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 大根 ネーブル	
11 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	クラッカー	オートミールスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	25 月	スパゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル	せんべい みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐 ツナ缶	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶	
12 火	のりごはん(強化米入り) 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コーンスープ りんご	りんご	ブラウニー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	26 火	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン	バナナ ゴマポッキー 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり パイン	
水	ひじきごはん チキン照り焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル	せんべい	ちんびん 保育乳	干ひじき 油揚げ 鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜	27 水	ごはん(強化米入り) とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムルチ ネーブル	クラッカー いちごジャム入りマフィン 保育乳	豚ひき肉 豚肉 カマボコ	精白米 強化米 マカロニ	とうがんと GP パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー	
14 木	ロールパン ちくわの磯辺揚げ(米粉) トマトサラダ 豆乳シチュー バナナ	胚芽クラッカー	ツナマヨおにぎり 保育乳	竹小町 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ キャベツ	28 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナ	りんご 蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ	
15 金	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゴマじゃが とうがんと汁 りんご	バナナ	くずもち 保育乳	鮭 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく とうがんと りんご	29 金	マージンごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	胚芽クラッカー きなこラスク 保育乳	鮭 竹小町(卵不使用) ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	
16 土	あわごはん 麻婆豆腐 みそ汁 ネーブル	***	スティックパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ えのきたけ ネーブル	30 土	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり とうがんと ネーブル	
18 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー	きなこクッキー りんごジュース	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ねぎ	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。</p>						

◎ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、登園自粛のご協力をお願いしています。それに伴い、やむを得ず給食の変更がありますことをご承ください。

