

# 幼児食 こんだて

令和2年6月

琴の音保育園 幼児食

\*赤・黄色・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）管理栄養士：大田なつき

日	献立名	主な食材（昼のみ）				日	献立名	主な食材（昼のみ）					
		おやつ		あか	きいろ			みどり	おやつ		あか	きいろ	みどり
		午前（1-2歳）	午後（1-5歳）	血や肉・骨となる	熱や力となる			体の調子をよくする	午前（1-2歳）	午後（1-5歳）	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 (月)	豚肉ビビンバ きゅうり甘酢和え 味噌汁(油揚げ) フルーツ	クラッカー りんご りんご ミルク	豚肉 鶏卵 しらす干し わかめ 油揚げ	熟や力となる 精白米 ごま	体の調子をよくする 小松菜 もやし 人参 きゅうり 大根 小ネギ バナナ	16 (火)	沖縄そば 豆腐ソテー もずくの酢の物 フルーツ	りんご いなり寿司 ミルク	豚肉 鶏卵 沖縄豆腐 もずく	▲沖縄そば	体の調子をよくする 小ネギ キャベツ 人参 トマト みかん		
2 (火)	Feもちきびご飯 白身魚のニール(マトリ- ス)トナーチャップル 味噌汁 フルーツ	りんご レーズン ソーダ ミルク	白身魚 豚肉 鶏卵	精白米 加がけ もちきび ▲小麦粉	トマト ゴーヤ 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ すいか	17 (水)	Fe麦ご飯 白身魚オランダ揚げ 切干大根煮 味噌汁 フルーツ	ウエハース オートミール ミルク	♥白身魚 鶏卵 ひじき	精白米 加がけ 押麦 ▲小麦粉 じゃがいも	パプリカ 玉ねぎ 切干大根 人参 小ネギ りんご		
3 (水)	ご飯 鶏照り焼き クーフィリチー ソッパ フルーツ	ウエハース 大学芋 ミルク	鶏もも 刻み昆布 油揚げ 豚肉	精白米 じゃがいも	玉ねぎ アツパ かんぴょう 人参 えのきたけ 小ネギ りんご	18 (木)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ バナナ ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米 加がけ もちきび すりごま	大根 刻み草 キャベツ すいか		
4 (木)	炊き込みご飯 白身魚の南蛮漬け じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 フルーツ	バナナ ホットケーキ ミルク	豚肉 ひじき ♥白身魚 鶏ひき肉 わかめ	精白米 ▲小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ 青ピーマン パプリカ GP 刻み草 もやし みかん	19 (金)	Feもちきびご飯 魚の照り焼き か-きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー プリン クラッカー ミルク	♥白身魚 豚肉	精白米 加がけ もちきび すりごま	人参 いんげん ごぼう 冬瓜 しめじ みかん		
5 (金)	ご飯 沖縄風煮つけ キャベツ おおかか 味噌汁(麩) フルーツ	胚芽クラッカー ヨーグルト ビスケット	豚肉 沖縄豆腐 削り節	精白米 ■麩	大根 人参 チンゲン菜 キャベツ いんげん えのきたけ 小ネギ りんご	20 (土)	豚肉味噌丼ぶり オクラきゅうり 和え ソッパ フルーツ	せんべい どら焼き ミルク	豚肉	精白米 加がけ すりごま	人参 キャベツ 玉ねぎ オクラ きゅうり 小松菜 もやし りんご		
6 (土)	Fe麦ご飯 鶏肉小松菜クリーム煮 ごまかボチャ すまし汁(豆腐) フルーツ	せんべい スナックパン ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 あおさ	精白米 加がけ 押麦 ■▲ルウ すりごま	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり 和え物 ゆし豆腐汁 フルーツ	クラッカー 人参蒸し ミルク	鶏ひき肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 加がけ	人参 玉ねぎ しめじ ニラ トマト きゅうり 小ネギ バナナ		
8 (月)	ミートソテー じゃが芋ソテー きゅうりあえ すまし汁(卵) フルーツ	りんご 鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 ■粉チーズ 鶏もも 鶏卵	▲ルウ ■バター じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ トマト いんげん きゅうり 小ネギ みかん	23 (火) 慰霊の日のため休園							
9 (火)	ご飯 みそ汁(へちま) 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(ツナ) 刻み草中華お浸し フルーツ	クラッカー かぼちゃ 蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 削り節 わかめ	精白米 すりごま	人参 玉ねぎ 青ピーマン 刻み草 切り干し大根 もやし へちま バナナ	24 (水)	ピラフ 鶏のからあげ (マトリ-ス) かぼちゃ 卵 すまし汁 フルーツ	ウエハース ケーキ ミルク お誕生日会	豚ひき肉 鶏もも ■チーズ わかめ	精白米 ■バター ▲小麦粉 ▲パン粉 ▲麩	玉ねぎ 人参 粒コーン缶 マヨネーズ GP トマト レタス 南瓜 きゅうり 小松菜 みかん		
10 (水)	Feもちきびご飯 豆腐ナゲット キャベツ炒め もずくオクラスープ フルーツ	ウエハース くずもち ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 豚肉 もずく	精白米 加がけ もちきび ▲パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 青ピーマン 小ネギ 椎茸 オクラ すいか	25 (木)	パン ハンバーグ 温野菜サラダ コーンチャウダー フルーツ	バナナ 昆布おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏もも ■牛乳	●●▲パン じゃがいも ■バター ▲小麦粉	玉ねぎ いんげん キャベツ 粒コーン缶 人参 ■コーン缶 バナナ		
11 (木)	Fe麦ご飯 さばごまみそ煮 ひじき煮物 コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ ジャムサンド ミルク	さば ひじき 油揚げ 鶏もも	精白米 加がけ 押麦 すりごま	人参 小松菜 キャベツ 粒コーン缶 冬瓜 えのきたけ 小ネギ みかん	26 (金)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー ゼリー せんべい ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉 わかめ	精白米 ▲小麦粉 ▲パン粉 ほろさめ	たけのこ 人参 白菜 しめじ パプリカ 小松菜 キャベツ 冬瓜 小ネギ すいか		
12 (金)	カレーライス オクラ和え物 ソッパ フルーツ	胚芽クラッカー ゼリー せんべい ミルク	鶏もも 削り節 刻み草	精白米 加がけ じゃがいも ▲小麦粉 ■バター ■▲ルウ	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 GP オクラ きゅうり パプリカ えのきたけ りんご	27 (土)	Fe麦ご飯 麻婆豆腐 いんげん 卵 和え すまし汁 フルーツ	せんべい スナックパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 加がけ 押麦 三温糖 すりごま	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ いんげん パプリカ しめじ バナナ		
13 (土)	おべんとうの日 (園内外大清掃)	せんべい メロンパン ミルク				29 (月)	タコライス風 ポテトサラダ(ツナ) 味噌汁(へちま豆腐) フルーツ	クラッカー バナナ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ■チーズ ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり へちま バナナ		
15 (月)	ご飯 豚肉生姜焼き アツパ 和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー ミニマト ミルク	豚肉 ■チーズ 削り節 わかめ	精白米 じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン アツパ えのきたけ バナナ	30 (火)	ご飯 チキンチャップ 三色ソテー 味噌汁(油揚げ) フルーツ	りんご もちもち ミルク	鶏もも ツナ缶 油揚げ	精白米	玉ねぎ マヨネーズ アツパ キャベツ パプリカ 粒コーン缶 小松菜 すいか		

★ Feご飯は鉄強化米（カルライナス）を使用しています。 ★ 材料、行事、その他の都合により、献立変更することがあります。  
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しています。（●卵、■乳、▲小麦、♥白身魚の表示をしています）  
 ★ 「離乳食献立表」は該当者だけにお配りしています。幼児食移行期（1歳～1歳半）は咀嚼能力に合わせて調理形態や食材等を変更する場合があります。