

幼児食 こんだて

令和2年7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 (水)	Feもちきびご飯 鮭バター焼き J-ヤチャソール 味噌汁 フルーツ	ウエハース 大学芋 ミルク	鮭 豚肉 ●鶏卵	精白米 加ひけ もちきび ■バター	▼トマト ゴヤー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ みかん	17 (金)	ご飯 鶏肉のご味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー カシゴゼリー せんべい ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布	精白米 すりごま	▼トマト 冬瓜 小松菜 オクラ えのきだけ バナナ		
2 (木)	Fe麦ご飯 鶏照り焼き 切干大根炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ザザクッキー ミルク	鶏もも 油揚げ	精白米 加ひけ ▲押麦 糸こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 小ネギ りんご	18 (土)	中華丼 レタスマヨ和え 味噌汁 フルーツ	せんべい メロンパン ミルク	豚肉 油揚げ	精白米 加ひけ ●マネズ	キャベツ だけのこ 人参 椎茸 イグサ 粒コーン 大根 みかん		
3 (金)	Feもちきびご飯 さばのかば焼き風 野菜炒め 芋ひじきサラダ 豆腐スープ フルーツ	胚芽クラッカー プリン ビスケット ミルク	さば 豚肉 ひじき 絹ごし豆腐	精白米 加ひけ もちきび さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 小ネギ えのきだけ しいたけ	20 (月)	もずく丼ぶり ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ	クラッカー ミミドレーズ ミルク	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 加ひけ ▲トドレック グ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 ごぼう・人参 納豆 りんご		
4 (土)	ご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	せんべい 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 しらす干し 乾わかめ ゆし豆腐	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 GP しいたけ きゅうり 小ネギ みかん	21 (火)	Fe麦ご飯 白身魚の西京焼き 春雨サラダ 冬瓜汁 フルーツ	りんご ソーダゼリー ビスケット ミルク	白身魚 鶏もも 木綿豆腐 油揚げ	精白米 加ひけ ▲押麦 はるさめ ごま	きゅうり 粒コーン缶 冬瓜 玉ねぎ えのきだけ りんご		
6 (月)	Fe麦ご飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	クラッカー きな粉蒸しパン ミルク	●白身魚 豚ひき肉 わかめ	精白米 加ひけ ▲押麦	ピーマン パプリカ ▼ケチャップ かぼちゃ GP イグサ 人参	22 (水)	冷やし中華 鶏肉から揚げ すまし汁 フルーツ	ウエハース 味噌おにぎり ミルク	●鶏卵 鶏もも	▲中華めん すりごま ▲小麦粉	きゅうり オクラ ▼トマト ブロッコリー しめじ 小松菜 バナナ		
7 (火)	七夕混ぜご飯 松風焼き おひさま和え そうめん汁 フルーツ	りんご ★七夕ゼリー 星せんべい ミルク	▲鮭 刻みのり 鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 ごま じゃがいも ▲そうめん	オクラ 粒コーン缶 小ネギ 玉ねぎ 納豆 もやし バナナ	23 (木)	海の日 						
8 (水)	ご飯 鶏肉マニッシュ焼き 春雨中華炒め ブロッコリーおかかソース 味噌汁(豆腐)フルーツ	ウエハース ジャムサンド ミルク	鶏もも 豚肉 絹ごし豆腐 ■チーズ 削り節	精白米 はるさめ	マーマレード ▼トマト 人参 だけのこ いんげん ブロッコリー 小ネギ バナナ	24 (金)	スポーツの日 						
9 (木)	Feもちきびご飯 白身魚の加-天ぷら きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	バナナ ミニキャロット ミルク	●白身魚 ●鶏卵 豚肉 わかめ	精白米 加ひけ もちきび ▲小麦粉 糸こんにゃく すりごま	ごぼう 人参 ニラ しめじ へちま 玉ねぎ みかん	25 (土)	ご飯 いり豆腐 イグサゴマ和え 味噌汁 フルーツ	せんべい どら焼き ミルク	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 すりごま	玉ねぎ 人参 GP いんげん イグサ バナナ		
10 (金)	ハヤシライス もやしのナムル もずくスープ(冬瓜) フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト クラッカー	鶏もも ●▲ハム もずく	精白米 加ひけ じゃがいも ■▲ルウ	玉ねぎ マヨネーズ ▼トマト GP もやし きゅうり 冬瓜 小ネギ しいたけ	27 (月)	夏野菜カレー オクラ和え物 すまし汁(卵) フルーツ	クラッカー 揚げパン ミルク	鶏もも 削り節 刻みのり ●鶏卵	精白米 加ひけ ■▲ルウ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり レタス 小ネギ りんご		
11 (土)	鶏照り焼き丼 小松菜おかか和え 豆腐あおさ汁 フルーツ	せんべい スナックパン ミルク	鶏もも 刻みのり 削り節 絹ごし豆腐 あおさ	精白米	キャベツ 人参 小松菜 えのきだけ 小ネギ バナナ	28 (火)	三色丼 温野菜サラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ	りんご J-ヤチャ ミルク	豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ●マネズ	人参 小松菜 もやし ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま みかん		
13 (月)	Feもちきびご飯 豚肉ケチャップ炒め 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	クラッカー チーズ蒸しパン ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 加ひけ もちきび	玉ねぎ ▼ケチャップ キャベツ パプリカ 粒コーン缶 冬瓜 小ネギ りんご	29 (水)	カレーピラフ ハンバーグ 大根のスープ煮 すまし汁 フルーツ	ウエハース ケーキ ミルク	鶏もも 豚ひき肉 木綿豆腐 ■牛乳 ●鶏卵 ●●▲ハム	精白米 ▲パン粉 ▲麩	人参 GP マヨネーズ ▼ケチャップ 粒コーン缶 イグサ 大根 イグサ みかん		
14 (火)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー かりかりきゅうり 野菜スープ フルーツ	りんご ツナお握り ミルク	豚ひき肉 鶏もも	▲加工 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり レタス しいたけ	30 (木)	沖縄そば からし菜炒め もずくの酢の物 フルーツ	バナナ ハダマお握り ミルク	豚肉 ●▲加工 刻み昆布 ツナ缶 もずく	▲沖縄そば	小ネギ からし 人参 ▼トマト りんご		
15 (水)	おべんとう会 マフィン ミルク	ウエハース マフィン ミルク				31 (金)	ご飯 肉みそ豆腐 中華風野菜炒め すまし汁 フルーツ	胚芽クラッカー グレーゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉	精白米	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ニラ 小松菜 バナナ		
16 (木)	Feもちきびご飯 白身魚オランダ揚げ ジャーマンポテト ユウグレスープ フルーツ	バナナ ミルクもち ミルク	●白身魚 ●鶏卵 ●▲加工	精白米 加ひけ もちきび ▲小麦粉 じゃがいも	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ ■マヨネーズ 粒コーン缶 レタス しいたけ	★ 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(大麦)、♥白身魚、▼なす・トマト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。完了期(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。