幼児食　こんだて

令和２年10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	おやつ 午前（1-2歳） / 午後(1-5歳)	主な食材（昼のみ） 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 (木)	きのこご飯 ハンバーグ(卵なし) ほうれん草ソテー 味噌汁　フルーツ	バナナ お月見ゼリー クッキー 十五夜	乾ひじき ツナ缶 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ じゃがいも	しめじ,えのき パプリカ 椎茸乾,小ネギ 玉葱,▼ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾎｳﾚﾝｿｳ草,ｺｰﾝ缶 大根，りんご
2 (金)	おべんとう会	みかん マフィン ミルク			
3 (土)	Feもちきびご飯 回鍋肉風炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾂﾅ和え 味噌汁　フルーツ	Caせんべい どら焼き ミルク	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび すりごま	キャベツ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根 バナナ
5 (月)	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め 味噌汁　フルーツ	ビスケット ﾊﾞﾅﾅﾏﾌｨﾝ ミルク	鶏もも 豚肉	精白米	長ねぎ，白菜 人参，小ネギ ピーマン 椎茸乾 ▼なす,玉ねぎ みかん
6 (火)	ご飯 さばｶﾚｰ風味焼き ひじき煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁　フルーツ	りんご ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ミルク	さば 乾ひじき 油揚げ 鶏もも わかめ	精白米 片栗粉 ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参，小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨
7 (水)	根菜ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｼﾞｬｶﾞｺｰﾝ炒め かりかりきゅうり すまし汁(豆腐) フルーツ	Feｳｴﾊｰｽ 菜飯お握り ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	▲ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ じゃがいも	人参，ごぼう れんこん水煮 玉葱,▼ﾄﾏﾄ缶 ▼ｹﾁｬｯﾌﾟ 粒コーン缶 ｷｭｳﾘ，ﾚﾀｽ 小ネギ,りんご
8 (木)	沖縄そば からし菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	Feｳｴﾊｰｽ 昆布おにぎり ミルク	豚肉 ●■▲かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	山東菜 小ネギ からしな 人参,玉ねぎ 大根，きゅうり バナナ
9 (金)	Feもちきびご飯 うじら豆腐 ﾋﾟｰﾏﾝｼﾞｬｺきんぴら 豚汁　フルーツ	みかん プリン クラッカー ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し 豚肉	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび 片栗粉 すりごま	GP，人参 きくらげ ▼トマト 人参，ピーマン ﾊﾟﾌﾟﾘｶ，冬瓜 みかん
10 (土)	Feもちきびご飯 いり豆腐 ｲﾝｹﾞﾝｺﾞﾏ和え 味噌汁(麩)　ﾌﾙｰﾂ	Caせんべい 亀の甲せんべい ミルク	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび すりごま	玉ねぎ，人参 GP,いんげん ﾁﾝｹﾞﾝ菜 みかん
12 (月)	Feご飯 豚みそ焼肉 冬瓜そぼろ煮 中華スープ フルーツ	バナナ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽｺｰﾝ ミルク	豚肉 鶏ミンチ	精白米 カルライス はるさめ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 冬瓜、GP 粒ｺｰﾝ缶、小ネギ もやし、梨
13 (火)	Feもちきびご飯 魚のｹﾁｬｯﾌﾟあん ジャーマンポテト 味噌汁(豆腐) フルーツ	りんご ゴマクッキー ミルク	♥白身魚 ●■▲ベーコン 絹ごし豆腐 乾わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび ▲小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ,しめじ 人参 ピーマン ▼ケチャップ みかん
14 (水)	カレーライス ﾎｳﾚﾝｿｳ草ゆかり和え すまし汁(卵) フルーツ	バナナ きな粉蒸しﾊﾟﾝ ミルク	鶏もも 鶏卵	精白米 カルライス じゃがいも ■▲ルウ 片栗粉	人参、玉ねぎ 粒ｺｰﾝ缶 GP、ﾎｳﾚﾝｿｳ草 白菜、ｷｬﾍﾞﾂ 小ネギ、ﾊﾞﾅﾅ ■▲ゆかり
15 (木)	豚肉ビビンバ きゅうり甘酢和え みそ汁 フルーツ	ビスケット ﾐﾆｷｬﾛｯﾄｻﾝﾄﾞ ミルク	豚肉 ●鶏卵 しらす干し 乾わかめ	精白米 ごま	ﾎｳﾚﾝｿｳ草 もやし、人参 きゅうり 白菜 えのきだけ 小ﾈｷﾞ、りんご
16 (金)	さつま芋ご飯 さばの味噌煮 ｶﾚｰきんぴらごぼう 味噌汁　フルーツ	みかん ゼリー せんべい プリン	さば 豚肉	精白米 さつまいも ごま すりごま	長ねぎ,ごぼう 人参 いんげん ﾁﾝｹﾞﾝ菜 しめじ りんご

日	献立名	おやつ 午前（1-2歳） / 午後(1-5歳)	主な食材（昼のみ） 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
17 (土)	焼きそば 小松菜磯和え ゆし豆腐汁 フルーツ	Caせんべい メロンパン ミルク	豚肉 刻みのり ゆし豆腐 青のり	▲中華めん	キャベツ 玉ねぎ，人参 小松菜，白菜 小ネギ バナナ
19 (月)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁　フルーツ	Feｳｴﾊｰｽ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞﾏﾌｨﾝ ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび すりごま	▼トマト 冬瓜、小松菜 キャベツ しめじ りんご
20 (火)	Feご飯 鮭ｷﾉｺあんかけ ごぼうｻﾗﾀ 味噌汁　フルーツ	りんご もちもちﾎﾞｰﾙ ミルク	鮭	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	椎茸乾,えのき 小ネギ,ごぼう 人参，ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 粒コーン缶 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 玉ねぎ,梨
21 (水)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁　フルーツ	Feビスケット 青のりﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ■チーズ ツナ缶 わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ、人参 ▼ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾚﾀｽ▼トマト 南瓜ﾚｰｽﾞﾝ きゅうり、冬瓜小ネギ、みかん
22 (木)	ご飯 沖縄風煮つけ もずくの酢の物 味噌汁　フルーツ	バナナ 野菜おやき ミルク	豚肉 沖縄豆腐 もずく	精白米	大根，人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 オクラ キャベツ 玉ねぎ,小ネギ みかん
23 (金)	Feご飯 白身魚の香り揚げ 大根そぼろ炒め 豆腐ｽｰﾌﾟ　フルーツ	みかん 固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ ビスケット	♥白身魚 ●鶏卵 青のり 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ ▲小麦粉	▼トマト 大根,ピーマン えのきたけ 小ネギ バナナ
24 (土)	中華丼 ﾚﾀｽﾏﾖ和え 味噌汁　フルーツ	Caせんべい スナックパン ミルク	豚肉 わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	キャベツ たけのこ缶 人参,いんげん 椎茸,レタス きゅうり 粒コーン缶 しめじ,みかん
26 (月)	もずく丼ぶり もやしのナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ	ビスケット ホットケーキ ミルク	もずく 牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし,人参 きゅうり ﾎｳﾚﾝｿｳ草,みかん
27 (火)	Feもちきびご飯 鮭おろしポン酢かけ クーブイリチー 味噌汁　フルーツ	りんご くずもち ミルク	鮭 刻み昆布 油揚げ 豚肉	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび	大根，小ネギ 切干し大根 人参，冬瓜 えのきたけ 梨
28 (水)	カレーピラフ ハンバーグ 白菜の煮びたし すまし汁(麩) フルーツ	Feｳｴﾊｰｽ ケーキ ミルク お誕生日会	鶏もも 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ GP,粒ｺｰﾝ缶 ｲﾝｹﾞﾝ▼ｹﾁｬｯﾌﾟ 白菜,ピーマン 椎茸乾,小松菜 バナナ
29 (木)	パン　サラダ かぼちゃグラタン ﾎｳﾚﾝ草スープ(豚肉) フルーツ	バナナ 味噌お握り ミルク	鶏もも ■牛乳 ■粉チーズ 豚肉	●■▲パン ▲ﾏｶﾛﾆ ■バター ▲小麦粉 ▲パン粉	南瓜,玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 きゅうり レタス,ｺｰﾝ缶 ﾎｳﾚﾝ草,椎茸乾 ﾀｹﾉｺ缶,みかん
30 (金)	Feご飯 鮭照り焼き ﾁｬﾝﾎﾟﾝ風炒め あおさ汁　フルーツ	みかん ゼリー せんべい ミルク	鮭 豚肉 絹ごし豆腐 あおさ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ すりごま	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ キャベツ もやし，人参 きくらげ りんご
31 (土)	鶏肉あんかけ丼 ごまカボチャ そうめん汁 フルーツ	Caせんべい ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ ミルク	鶏もも 刻みのり あおさ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ すりごま ▲そうめん	椎茸乾,玉ねぎ 人参，小ネギ たけのこ缶 かぼちゃ バナナ

★ 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、▼トマト・なす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。