

幼児食 こんだて

令和2年11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				主な食材(昼のみ)				日	献立名	おやつ				主な食材(昼のみ)						
		午前(1-2歳)		午後(1-5歳)		あか	きいろ	みどり	あか			きいろ	みどり	午前(1-2歳)		午後(1-5歳)		あか	きいろ	みどり	あか	きいろ
2 (月)	Feもちきびご飯 鶏肉BBQソース 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	ビスケット		ジャムサンド ミルク		鶏もも ツナ缶	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 もちきび	▼がチャップ アロココ キャベツ パブリカ 粒コーン缶 ▼なす、玉ねぎ みかん		16 (月)	カレーライス 杓苺草ゆかり和え すまし汁(卵) フルーツ	ビスケット		ココア蒸しパン ミルク		鶏もも ●鶏卵	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 じゃがいも ■▲ルウ	人參、玉ねぎ 粒コーン缶 GP、杓苺草 白菜 レタス 小ネギ、みかん				
3 (火)	文化の日									17 (火)	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 アロココおほかね和え 豚汁 フルーツ	りんご		ツナヨロブ ミルク		鶏もも 削り節 豚肉	鶏や力 となる 精白米	冬瓜、人參 椎茸乾、長ね ぎ いんげん キャベツ アロココ、大根 小ネギ、バナナ				
4 (水)	Feご飯 鮭西京焼き 野菜炒め 豆腐スープ フルーツ	Feがハース		ツナ芋天がら ミルク		鮭 豚肉 木綿豆腐	鶏や力 となる 精白米 加がけ入	胡瓜、キャベツ 玉ねぎ、人參 ピーマン 椎茸 えのきたけ 小ネギ りんご		18 (水)	ご飯 鮭ツナヨロ焼き 豆腐ツナパ 味噌汁 フルーツ	Feがハース		スイートポテト ミルク		鮭 ■粉チーズ ▲押麦 沖繩豆腐 わかめ	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 ▲小麦粉 ■バター ●マヨネーズ	▼アロココ缶 トマト キャベツ 人參、小ネギ なめこ りんご				
5 (木)	Feもちきびご飯 麻婆豆腐 ツナごまきゅうり 白菜スープ フルーツ	バナナ		人參蒸しパン ミルク		木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 もちきび すりごま	椎茸、人參 玉ねぎ たけのこ ニラ、白菜 きゅうり えのきたけ 小ネギ、バナナ		19 (木)	沖縄そば からし菜炒め もずくの酢の物 フルーツ	Feがハース		いなり寿司 ミルク		豚肉 ●▲がハース 刻み昆布 ツナ缶 もずく	鶏や力 となる 精白米 加がけ入	山東菜 小ネギ からしな 人參、玉ねぎ ▼トマト りんご				
6 (金)	ご飯 さばのかば焼き風 小松菜ちくわ炒め 味噌汁 フルーツ	みかん		プリン せんべい ミルク		さば ●▲ちく わ わかめ	鶏や力 となる 精白米 すりごま	アロココ 小松菜 人參 冬瓜 小ネギ 梨		20 (金)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	みかん		固形ヨーグルト クッキー		牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ	鶏や力 となる 精白米 じゃがいも	人參 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ 梨				
7 (土)	おべんとう会	Caせんべい								21 (土)	豚肉味噌丼ぶり レタスキゅうり和え ツナパ フルーツ	Caせんべい		メロンパン ミルク		豚肉	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 すりごま	人參 ピーマン 玉ねぎ、レタス きゅうり がハース えのきたけ、バナナ				
9 (月)	Feもちきびご飯 豚肉ケチャップ炒め 人參しりしり 味噌汁 フルーツ	ビスケット		黒糖蒸しパン ミルク		豚肉 ツナ缶 削り節 わかめ	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 もちきび	玉ねぎ いんげん ▼がチャップ 人參、ピーマン 白菜、小ネギ みかん		23 (月)	勤労感謝の日											
10 (火)	ミートがハース 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 鶏肉	▲がハース じゃがいも ごま	玉ねぎ、人參 しめじ アロココ ▼がチャップ ▼トマト 胡瓜、レタス えのきたけ、バナナ		24 (火)	Feもちきびご飯 肉みそ豆腐 白菜の煮びたし 中華スープ フルーツ	りんご		くずもち ミルク		木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 もちきび はるさめ	玉ねぎ アロココ、白菜 人參、ピーマン アロココ、椎茸 粒コーン缶 もやし、バナナ				
11 (水)	Feわかめご飯 魚の照り焼き なすの炒め煮 アロココパ フルーツ	Feがハース		ちんびん ミルク		乾わかめ ●白身魚 豚ひき肉	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 すりごま	人參、いんげん ▼なす ピーマン パブリカ ■アロココ缶 粒コーン缶 白菜、りんご		25 (水)	ちらし寿司 松風焼き 白菜ちくわ和え すまし汁 フルーツ	バナナ		ケーキ ミルク お誕生日会		●鶏卵 刻みひり 鶏ひき肉 ●牛乳 ●▲ちく わ	鶏や力 となる 精白米 すりごま ▲パン粉 ▲花麩	人參 れんこん、水煮 椎茸、小ネギ 玉ねぎ、白菜 大根、しめじ 柿				
12 (木)	ご飯 大豆しそ入りハカ クープイリチー 味噌汁 フルーツ	バナナ		きな粉ト ミルク		鶏ひき肉 大豆漬 ●鶏卵 刻み昆布 油揚げ 豚肉	鶏や力 となる 精白米 ▲パン粉	玉ねぎ、しそ ▼トマト 切干大根 人參、山東菜 もやし、梨		26 (木)	Feご飯 すき焼き風煮 大根が そうめん汁 フルーツ	バナナ		大学芋 ミルク		豚肉 沖繩豆腐 削り節 あおさ	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 糸コメ ▲そうめん	白菜 長ねぎ、人參 しめじ、大根 アロココ 梨				
13 (金)	黒米ご飯 魚フライ(外ツナ) じゃが芋きんぴら 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	みかん		ゼリー ビスケット ミルク		●白身魚 ●鶏卵 わかめ	鶏や力 となる 精白米 黒もち米 ▲小麦粉 ▲パン粉 ●マヨネーズ じゃがいも すりごま	玉ねぎ、ごぼう 人參 アロココ キャベツ 粒コーン缶 ▼がチャップ 大根、小ネギ		27 (金)	炊き込みご飯 魚の南蛮漬 小松菜えのきたけ和え 味噌汁 フルーツ	みかん		ゼリー せんべい ミルク		豚肉 乾ひじき ●白身魚 削り節	鶏や力 となる 精白米 ▲小麦粉	人參、ごぼう 椎茸、ニラ 玉ねぎ ピーマン パブリカ 小松菜、えのきたけ 大根、小ネギ				
14 (土)	ご飯 鶏肉小松菜クリーム煮 ごまかボチャ 味噌汁(豆腐) フルーツ	Caせんべい		スナックパン ミルク		鶏もも 調製豆乳 木綿豆腐 あおさ	鶏や力 となる 精白米 米粉 すりごま	小松菜 玉ねぎ 人參 かぼちゃ バナナ		28 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め がハースおほかね和え ゆし豆腐汁 フルーツ	Caせんべい		どら焼き ミルク		豚肉 削り節 ゆし豆腐	鶏や力 となる 精白米 加がけ入 もちきび	▼なす、人參 玉ねぎ がハース レタス、小ネギ バナナ				
★ (月)	★ 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、▼トマト・なすの表示をしています)									30 (月)	ご飯 鶏肉マールト焼き 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ	ビスケット		ミミドレ ミルク		鶏もも 豚肉	鶏や力 となる 精白米 はるさめ	コーン たけのこ 人參、キャベツ いんげん 杓苺草、しめ じ みかん				

★「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。