幼児食 こんだて

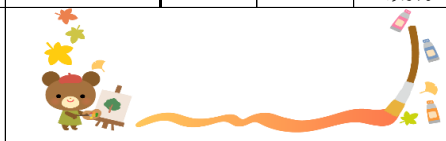
令和元年10月

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） 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 (火)	ご飯 さばのかば焼き風 かぼちゃそぼろ煮 中華スープ フルーツ	りんご ちんびん ミルク	さば 豚ひき肉	精白米 すりごま はるさめ	いんげん 人参，南瓜 GP,ﾁﾝｹﾞﾝ菜 コーン缶 もやし バナナ
2 (水)	おべんとう会	せんべい マフィン ミルク			
3 (木)	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 ごまカボチャ	バナナ 黒糖蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび すりごま	トマト,冬瓜 刻み昆布 小松菜 キャベツ わかめ みかん
4 (金)	きのこご飯 鮭ムニエル 春雨サラダ 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	油揚げ ツナ缶 鮭	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ 小麦粉 はるさめ ごま	しめじ えのきたけ ピーマン 椎茸，ひじき ネギ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり 人参,ﾎｳﾚﾝ草
5 (土)	焼きそば 小松菜の磯和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース どら焼き ミルク	豚肉 ゆし豆腐	中華めん	キャベツ 玉ねぎ，人参 青のり 小松菜 白菜人参 刻みのり 小ネギ
7 (月)	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ じゃが芋ソテー きゅうりあえ すまし汁　豆腐 フルーツ	りんご 菜飯おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも 絹ごし豆腐	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ じゃがいも	人参，玉ねぎ しめじ トマト缶 いんげん きゅうり レタス 小ネギ
8 (火)	Feあわご飯 うじら豆腐 ﾋﾟｰﾏﾝじゃこきんぴら 魚汁　フルーツ	クラッカー 人参ｸﾗｯｶｰ ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ あわ すりごま	GP,人参 ひじき トマト 人参,ﾋﾟｰﾏﾝ パプリカ 大根，山東菜 りんご
9 (水)	あわご飯 さばのカレー風味焼 ひじき煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁　フルーツ	せんべい ふかし芋 ミルク	さば 油揚げ 鶏もも	精白米 あわ 小麦粉	ひじき，人参 小松菜 キャベツ コーン缶 なめこ わかめ 小ネギ,梨
10 (木)	豚肉ビビンバ きゅうり甘酢和え 味噌汁　フルーツ	バナナ ｺｺｱ蒸しﾊﾟﾝ ミルク	豚肉 ●鶏卵 しらす干し	精白米 ごま	ﾎｳﾚﾝ草 もやし,人参 きゅうり わかめ，白菜 えのき,小ネギ りんご
11 (金)	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 クーブイリチー 味噌汁　フルーツ	胚芽ｸﾗｯｶｰ ヨーグルト ウエハース	鶏もも 油揚げ 豚肉	精白米	長ねぎ,南瓜 刻み昆布 かんぴょう 人参，なす 玉ねぎ バナナ
12 (土)	Feもちきびご飯 回鍋肉風炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰおかかﾁｰｽﾞ和 味噌汁　フルーツ	ウエハース ﾀﾝﾅﾌｧｸﾙｰ ミルク	豚肉 チーズ 削り節	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび じゃがいも	キャベツ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ えのきたけ わかめ みかん
15 (火)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁　卵 フルーツヨーグルト	りんご グレープゼリー ビスケット ミルク	豚肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ じゃがいも 小麦粉	人参，玉ねぎ コーン缶 GP,ﾎｳﾚﾝ草 白菜 刻みのり 小ネギ バナナ
16 (水)	カレーピラフ ミートローフ 白菜の煮びたし すまし汁　フルーツ	せんべい ケーキ ミルク お誕生	鶏もも 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ●ちくわ	精白米 ●パン粉 うずまき麩 	人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 GP,コーン缶 いんげん 白菜 ピーマン 椎茸,小松菜

日	献立名	おやつ 午前（1-2歳） 午後(1-5歳)	主な食材（昼） 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 (木)	沖縄そば からし菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	バナナ いなり寿司 ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 小ネギ からしな 人参，玉ねぎ 大根 きゅうり
18 (金)	パン，シチュー チンゲン菜炒め コンソメスープ フルーツ	胚芽ｸﾗｯｶｰ 味噌おにぎり ミルク	鶏もも ツナ缶	●パン じゃがいも	人参，玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 キャベツ 白菜 コーン缶 りんご
19 (土)	もちきびご飯 いり豆腐 いんげんゴマ和 味噌汁　フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶	精白米 もちきび すりごま うずまき麩	玉ねぎ，人参 GP いんげん チンゲン菜 バナナ
21 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁　フルーツ	クラッカー かき揚げ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米	玉ねぎ，人参 ﾚﾀｽ,ﾄﾏﾄ ｺｰﾝ缶,南瓜 きゅうり 冬瓜，わかめ 小ネギ みかん
22 (火)	祝日				
23 (水)	Feあわご飯 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	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ あわ 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ，人参 しめじ ピーマン ﾊﾟﾌﾟﾘｶ わかめ みかん
24 (木)	さつま芋ご飯 レバーフライ ｶﾙｰきんぴらごぼう 小松菜和え物 味噌汁　フルーツ	バナナ マフィン ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 さつまいも ごま 小麦粉 ●パン粉 いりごま	ごぼう，人参 いんげん 小松菜 キャベツ 大根，小ネギ 梨
25 (金)	Feもちきびご飯 鮭ｺｰﾝﾏﾖ焼 ビーフン野菜炒め 豆腐スープ フルーツ	胚芽ｸﾗｯｶｰ もちもちﾎﾞｰﾙ ミルク	鮭 粉チーズ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび 小麦粉 ビーフン	ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜,長ねぎ 人参,椎茸 ピーマン えのきたけ みかん
26 (土)	鶏照り焼き丼 ﾁﾝｴﾝ菜おかか和え そうめん汁 フルーツ	ウエハース スナックパン ミルク	鶏もも 削り節	精白米 そうめん	キャベツ 人参 刻みのり ﾁﾝｹﾞﾝ菜 白菜，あおさ りんご
28 (月)	もずく丼ぶり もやしのナムル 味噌汁　豆腐 フルーツ	クラッカー ｻﾂﾏ芋蒸しﾊﾟﾝ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉， ●ハム 絹ごし豆腐	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ	もずく ピーマン コーン缶 もやし きゅうり ﾎｳﾚﾝ草 みかん
29 (火)	ご飯 沖縄風煮つけ もずくの酢の物 味噌汁　フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐	精白米	大根，人参 チンゲン菜 もずく トマト キャベツ しめじ バナナ
30 (水)	Feもちきびご飯 魚の南蛮漬け 野菜炒め 芋とひじきのサラダ 味噌汁　フルーツ	せんべい ミルクもち ミルク	白身魚 豚肉	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび 小麦粉 紅芋	玉ねぎ ピーマン パプリカ 白菜，人参 小ネギ,椎茸 ひじき,冬瓜 えのきたけ
31 (木)	もちきびご飯 かぼちゃグラタン サラダ　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	鶏もも 牛乳 粉チーズ 豚肉	精白米 もちきび ﾏｶﾛﾆ 小麦粉 ●パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾏﾄ,ﾚﾀｽ コーン缶 小松菜,椎茸

★ Feご飯は鉄強化米（カルライナス）を使用しています。
★ 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。
★ 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。
★ 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。
★「離乳食献立表」は、該当者だけにお配りしています。