令和２年１月

幼児食 こんだて

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 皿や肉・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
4 (土)	キーマカレー ツナごまきゅうり すまし汁　フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ じゃがいも すりごま	玉ねぎ,人参 ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾄﾏﾄ缶 粒コーン缶 GP, きゅうり たけのこ缶 えのきたけ 小ネギ,みかん
	あけましておめでとうございます				
6 (月)	Feあわご飯 豚肉ケチャップ炒め 人参しりしり(ﾂﾅ) 味噌汁　フルーツ	クラッカー ｻﾂﾏ芋蒸しﾊﾟﾝ ミルク	豚肉 ツナ缶 削り節	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ あわ	玉ねぎ いんげん,人参 ピーマン キャベツ しめじ 小ネギ,みかん
7 (火)	七草ごはん さばの味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰおかかﾁｰｽﾞ和 春雨スープ フルーツ	りんご ﾐﾆｷｬﾛｯﾄｻﾝﾄﾞ ミルク	豚肉 さば チーズ 削り節	精白米 はるさめ	人参 七草,椎茸 長ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根 粒コーン缶 バナナ
8 (水)	ご飯 豆腐ナゲット クーブイリチー(豚) 味噌汁　フルーツ	せんべい ミルクもち ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 刻み昆布	精白米	玉ねぎ，人参 トマト かんぴょう ﾎｳﾚﾝ草 もやし 柿
9 (木)	ハンダマご飯 白身魚の西京焼き かぼちゃ煮物 ごぼうサラダ すまし汁　フルーツ	バナナ ﾊﾞﾅﾅﾏﾌｨﾝ ミルク	白身魚 わかめ	精白米 うずまき麸	ハンダマ しそ, かぼちゃ 椎茸,いんげん ごぼう,人参 粒コーン缶 小松菜,長ねぎ りんご
	★　新年のお祝い御膳　★				
10 (金)	ハヤシライス ほうれん草ナムル 白菜スープ フルーツヨーグルト	胚芽ｸﾗｯｶｰ グレープゼリービスケット ミルク	豚肉 ●ハム ヨーグルト	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ じゃがいも	玉ねぎ，人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 トマト,GP ﾎｳﾚﾝ草,もやし 白菜,えのき 小ネギ,バナナ みかん缶
11 (土)	焼きそば 小松菜磯和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース スナックパン ミルク	豚肉 ゆし豆腐 刻みのり	中華めん	キャベツ パプリカ 玉ねぎ,人参 小松菜，白菜 小ネギ みかん
13 (月)	成人の日				
14 (火)	なすﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 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 昆布おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも ●鶏卵	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ じゃがいも	人参，玉ねぎ なす，しめじ トマト缶 いんげん きゅうり 白菜，小ネギ バナナ
15 (水)	Fe麦ご飯 白身魚ﾌﾗｲ(ﾀﾂﾀﾙｿｰｽ) 冬瓜そぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁　フルーツ	せんべい 固形ヨーグルト 黒棒	白身魚 ●鶏卵 豚ひき肉 わかめ	精白米 押麦 はるさめ すりごま	玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 冬瓜 GP,きゅうり 人参,ﾁﾝｹﾞﾝ菜 もやし，柿
16 (木)	ご飯 マカロニグラタン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ハム) すまし汁　フルーツ	バナナ ピザトースト ミルク	鶏もも 牛乳 粉チーズ ●ハム	精白米 マカロニ	人参，玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 椎茸 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 柿
17 (金)	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁　フルーツ	胚芽ｸﾗｯｶｰ 黒糖蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 わかめ 刻み昆布	精白米	トマト 長ねぎ，冬瓜 小松菜 キャベツ みかん

日	献立名	おやつ 午前（1-2歳） 午後(1-5歳)	主な食材（昼） あか 皿や肉・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
18 (土)	Feもちきびご飯 回鍋肉風炒め レタスきゅうり和え 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉ロース わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 レタス きゅうり しめじ バナナ
20 (月)	ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃｻﾗﾀﾞ そうめん汁 フルーツ	クラッカー クッキー ミルク	豚肉 沖縄豆腐 あおさ	精白米 糸ｺﾝﾆｬｸ そうめん	白菜 玉ねぎ，人参 長ねぎ かぼちゃ ﾚｰｽﾞﾝ みかん
21 (火)	三色丼 ｷｬﾍﾞﾂしらす和え物 味噌汁(油揚げ) フルーツ	せんべい 大学芋 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参，小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ 柿
22 (水)	Feもちきびご飯 魚の照り焼き ひじきの煮物(鶏) コーンチャウダー フルーツ	りんご マフィン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき 油揚げ ●ﾊﾞﾀｰｺﾝ 牛乳	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ もちきび	人参 いんげん チンゲン菜 玉ねぎ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶 バナナ
23 (木)	炊き込みご飯 さばかば焼き風 もやしのナムル 味噌汁　フルーツ	バナナ ホットケーキ ミルク	豚肉 ひじき さば ●ハム わかめ	精白米	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 ごぼう 椎茸，ニラ もやし きゅうり なめこ,小ネギ りんご
24 (金)	沖縄そば 小松菜炒め(ツナ) もずくの酢の物 フルーツ	胚芽ｸﾗｯｶｰ プリン クラッカー ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 もずく 刻み昆布	沖縄そば	山東菜 小ネギ 小松菜 人参,玉ねぎ トマト バナナ
25 (土)	もちきびご飯 麻婆豆腐 いんげんﾂﾅｺﾞﾏ和え すまし汁　フルーツ	ウエハース どら焼き ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 もちきび すりごま	椎茸 人参，玉ねぎ たけのこ缶 ニラ,いんげん しめじ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 みかん
27 (月)	おべんとう会	クラッカー マフィン ミルク			
28 (火)	あわご飯 肉みそ豆腐 白菜の煮びたし(ツナ) コンソメスープ フルーツ	胚芽クラッカー 揚げパン ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 あわ	たまねぎ ブロッコリー 白菜，人参 ピーマン 椎茸，大根 粒コーン缶,小ネギ，みかん
29 (水)	ピラフ ハンバーグ ほうれん草ソテー すまし汁 フルーツ	せんべい ケーキ ミルク お誕生日会	豚ひき肉 牛ひき肉 沖縄豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ，人参 粒コーン缶 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 GP,トマト ﾎｳﾚﾝ草 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,しめじ えのき,小ﾈｷﾞ りんご
30 (木)	Fe麦ご飯 鮭コーンマヨ焼き 春雨野菜炒め 味噌汁　フルーツ	バナナ ｻﾞｸﾞｸｯｷｰ ミルク	鮭 粉チーズ 豚肉 わかめ	精白米 ｶﾙﾗｲﾅｽ 押し麦 ビーフン	ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶 玉ねぎ,トマト 白菜,長ねぎ 人参,ピーマン 椎茸,冬瓜 りんご
31 (金)	ご飯 豚肉しくれ煮 マッシュポテト サラダ　みそ汁 フルーツ	りんご オレンジゼリー せんべい ミルク	豚肉 油揚げ	精白米 じゃが芋	ごぼう，人参 きゅうり キャベツ 粒コーン缶 小松菜 みかん

★ 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。