



# 幼児食こんだて

平成30年

※ 赤・黄・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) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 スティックチーズ ネーブル	りんご 人参ケーキ ミルク	血や肉・骨となる もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ チーズ	熱や力となる 精白米 カルライナス じゃが芋	体の調子をよくする ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり ニラ	18	Feあわごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー パイン ゴマじゃが とうがん汁	胚芽クラッカー オートミールスナック ミルク	鮭 豚肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 コーンフ レーク	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく とうがん パイン レーズン
2	Feあわごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	せんべい こいのぼりクッキー ミルク	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ	人参 ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	19	沖縄そば スティックチーズ ゆで卵 ネーブル	ウエハース メロンパン ミルク 食育の日	豚肉 丸かまぼこ チーズ	沖縄そば ゆで卵	刻み昆布 ネーブル
7	カレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ 桃缶	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜	21	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト 魚のみそ汁	クラッカー きなこクッキー りんごジュース	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 赤魚	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく トマト 大根 スイカ
8	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	りんご レモンラスク ミルク ゴーヤーの日	豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	22	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	りんご いなり寿司 ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ネーブル
9	雑穀ごはん 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	せんべい くずもち ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 Pヨーグルト	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜 バナナ みかん缶	23	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう パイン くずきりの甘酢あえ みそ汁	ウエハース とうもろこし(蒸し) ネーブル ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	バナナ ちんびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	精白米	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー キャベツ	24	三色ごはん キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ ゆし豆腐	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき肉 ツナ缶 Pヨーグルト ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ みかん缶
11	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コンスープ パナナ	胚芽クラッカー 小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり	25	おたんじょう会 おべんとう	バナナ ケーキ メイグルト			
12	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース タンナファクラー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	精白米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	26	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コンスープ バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト Cコーン缶 白菜
14	Feあわごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	クラッカー ジャムサンド 固形ヨーグルト	さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 大根	28	Feあわごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	バナナ くずもち ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ
15	ロールパン ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ 豆乳シチュー パナナ	せんべい みそおにぎり ミルク	竹小町(卵 不使用) 卵 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	29	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン	りんご ゴマポッキー ココアムース	白身魚 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば パイン 人参
16	フーチバー juice シー 豚の角煮風 こんにやくのソテー そうめん汁 ネーブル	りんご もずく入ヒヤチャーチー ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ ハム もずく	精白米 カルライナス そうめん	よもぎ レタス 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ネーブル	30	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナのヨーグルト添え	せんべい 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 春雨 さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ バナナ
17	Feごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コンスープ スイカ	バナナ ブラウニー ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚もも肉	精白米 カルライナス 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	31	レタスごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの甘酢あえ ネーブル	バナナ キャロットサンド ミルク	鮭フレーク 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

