

平成30年 6月 幼児食こんだて

※ 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(屋食)			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(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 金	あわごはん 肉じゃが スイカ ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁	胚芽クラッカー オートミールクッキー ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	16 土	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ スイカ	胚芽クラッカー レタスと鮭のおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 鮭フレーク	沖縄そば 精白米 カルライナス	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり スイカ レタス
2 土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー コーンスープ	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ウィンナー	精白米	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP ブロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶	18 月	もずくどんぶり パンプキンサラダ 小松菜のゴマあえ みそ汁 スイカ	クラッカー レモンラスク ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 小松菜 人参 へちま スイカ
4 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー せんべい ミルク 歯と口の衛生週間	豚薄切り肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス マカロニ ロールパン	小松菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご レーズン	19 火	Feあわごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め ネーブル 梅肉あえ 大根汁	りんご バイクチーズケーキ ミルク 食育の日	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ チーズ Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり
5 火	スパゲティミートソース かみかみごぼう コーンスープ バナナのヨーグルト添え	りんご 昆布おにぎり チーズ 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豚薄切り肉 Pヨーグルト チーズ	スパゲティ 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ごぼう	20 水	ごはん レバーフライ 人参シリシリー パイン ゴマじゃが みそ汁	せんべい ちんびん ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン みかん缶
6 水	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め ネーブル マッシュポテト もずくスープ	せんべい きなこ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	21 木	Feあわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ネーブル 温サラダ 春雨スープ	バナナ スイートポテト ミルク	白身魚 竹小町 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 春雨 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ Hコーン缶
7 木	Feごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨の中華炒め パイン 芋とひじきのサラダ レタススープ	バナナ オートミールスナック りんごジュース	鮭 豚もも肉 干ひじき わかめ 卵	精白米 カルライナス 春雨 さつま芋 コーンフレーク	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん レタス 玉ねぎ	22 金	おたんじょう会 おべんとう	胚芽クラッカー ケーキ メイグルト			
8 金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり 魚のみそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー ゴーヤーケーキ ミルク	鶏ひき肉 赤魚	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ かぼちゃ	23 土	沖縄慰霊の日				
9 土	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ	25 月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	クラッカー ミニキャロットサンド ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 桃缶
11 月	Feごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー ジャムサンド 固形ヨーグルト	納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 干ひじき 油揚げ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー ニラ	26 火	あわごはん さんまのかば焼き 人参シリシリー ヨーグルトサラダ レタスのスープ	りんご 揚げパン チーズ 麦茶	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐 竹小町	精白米 あわ そうめん	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ
12 火	あわごはん さばのみそ煮 ネーブル ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁	りんご 野菜チップス ミルク	さば(生) 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 あわ そうめん さつま芋 ごま	長ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	27 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ネーブル 小松菜のゴマあえ みそ汁	せんべい 芋クッキー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく 小松菜 人参
13 水	桜えびと青菜のごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁 パイン	せんべい ロッククッキー ミルク	桜えび 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス	小松菜 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま パイン	28 木	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ スイカ 豚肉と白菜のスープ	バナナ いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	鶏ささみ 豚肉	ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス Hコーン缶 キャベツ
14 木	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 春雨スープ 切干大根のゴマ酢あえ スイカ	バナナ みそおにぎり ミルク	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜	29 金	じゃこ入り梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー もずく入りヒラヤーチー ミルク	ちくわ 豚肉 油揚げ	精白米	白菜 人参 たけのこ しいたけ 大根 小松菜 ネーブル
15 金	Feごはん 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	豚もも肉 厚揚げ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	大根 昆布 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり えのきたけ	30 土	やきそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース どらやき ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	焼きそばめ ん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ

★ 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。

