

6月 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 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	血や肉・骨となる 豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	熱やかとなる 精白米 あわ じゃが芋	体の調子をよくする 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	16 土	沖縄そば 果物 チーズ	Caウエーハース サターアングキー 麦茶	血や肉・骨となる 豚肉 カマボコ 卵	熱やかとなる 沖縄そば	体の調子をよくする バナナ ネギ
2 土	ごはん ポイルウィンナー 人参シリシリー スティックきゅうり すまし汁	ウエーハース タンナファクルー ミルク	ウィンナー 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ネーブル	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	豚肉ピビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー 揚げパン ミルク 菌と口の衛生週間	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 ペイクドチーズケーキ 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 さいやいんげん きゅうり 人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン みかん缶
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 ゴマじゃが みそ汁	せんべい ちんびん ミルクゼリー	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 糸こんにゃく 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 さいやいんげん レタス 玉ねぎ	22 金	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	ウエーハース くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生いたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ
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	沖縄そば 果物 ゆで玉子	Caウエーハース 黒棒 麦茶	豚肉 カマボコ 卵	沖縄そば	バナナ ネギ	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 ミニキャラットサンド 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 糸こんにゃく 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 冷しそうめん 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 ミルクゼリー	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 糸こんにゃく 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	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
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	おたんじょう会 おべんとう	クラッカー ケーキ メイグルト			
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	ウエーハース 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。

