



# 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月	Feあわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 梨 ゴマじゃが 春雨スープ	クラッカー オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ たけのこ 白菜 梨	17水	きのこごはん 魚のから揚げ 温サラダ みそ汁 みかん	胚芽クラッカー かるかん ミルク	油揚げ 干ひじき 赤魚 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
2火	芋ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー パナナ トマト もずくスープ	りんご ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚もも肉 鶏ささみ もずく 豆腐	精白米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト	18木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の卵とじ みかん カリカリきゅうり みそ汁	バナナ ロッククッキー ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 わかめ	精白米 ごま	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん
3水	ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー みかん スティックきゅうり みそ汁	せんべい ポップコーン ミルク	さば ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 とうもろこし	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり 大根	19金	吹き寄せごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ すまし汁 パナナ	胚芽クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	油揚げ 赤魚 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス 里芋(冷凍)	人参 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ
4木	あわごはん 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリー レタスのスープ 梨	バナナ ゴマクッキー ミルク	厚揚げ 豚もも肉 わかめ 卵	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みパセリ トマト レタス	20土	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 みかん	ウエハース タンナファクター ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米	人参 玉ねぎ さいいんげん きゅうり 大根 干しいたけ みかん
5金	きつねうどん ほうれん草おかかあえ さつま芋のレモン煮 みかん	胚芽クラッカー ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ 豚肉 ツナ缶	茹うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 みかん キャベツ	22月	あわごはん 肉じゃが みかん ひじきのフレンチあえ ブロッコリー みそ汁	クラッカー くずもち ミルク	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶
6土	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コーンスープ バナナ	ウエハース メロンパン 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 トマト Hコーン缶 Cコーン缶 白菜	23火	くりごはん 西京焼き ほうれん草のソテー 梨 くずきりの甘酢あえ すまし汁	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	白身魚 ベーコン わかめ 竹小町	精白米 むぎくず くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 梨 人参
9火	チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ 桃缶 チーズ	りんご 人参クラッカー 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ チーズ	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 キャベツ きゅうり	24水	あわごはん(青のり) レバーのゴマソースがらめ パクチョイ炒め そうめん汁 柿	せんべい ゴマポッキー ミルク	豚レバー 豆腐	精白米 あわ そうめん	パクチョイ しめじ 玉ねぎ りんご 人参 ねぎ
10水	スパゲティミートソース マッシュポテト 枝豆(3歳クラス) コーンスープ 柿	バナナ しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 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 枝豆 Hコーン缶	25木	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマト ヨーグルトサラダ 豚肉と白菜のスープ	りんご いなり寿司 ミルク	鶏ささみ 豚肉 Pヨーグルト	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 白菜 小松菜 干しいたけ
11木	Feあわごはん おさかなバーグ きんぴらごぼう 梨 ブロッコリー みそ汁	せんべい ジャムサンド ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 カルライナス あわ	玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	26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			
12金	Feごはん さんまのかば焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 みかん	胚芽クラッカー アップルケーキ ミルク	さんま開き 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん トマト なす	27土	あわごはん 麻婆豆腐 カリカリきゅうり 中華スープ 梨	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 ニラ きゅうり チンゲン菜
13土	沖縄そば マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ 柿	せんべい せんべい ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 山東菜 ほうれん草 人参 柿	29月	Feごはん ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 スティックきゅうり みかん	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	竹小町 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり ニラ
15月	Feごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 キャベツのツナあえ みかん	クラッカー 芋春巻き ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 納豆 わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	30火	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ 柿	りんご ピザトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 マカロニ	人参 ほうれん草 レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご レーズン きゅうり
16火	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 梨 きゅうりの甘酢あえ みそ汁	りんご レモンラスク 乳飲料	白身魚 豚ひき肉 しらす干し わかめ もずく 豆腐	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	31水	Feごはん 鶏のから揚げ トマト ひじきの五目煮 ゆし豆腐 きゅうりのごまあえ 梨	せんべい ハロウィンパイ ミルク	鶏もも肉 ひじき 油揚げ ベーコン	米 カルライナス	人参 こんにやく ニラ トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 梨

★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。