



11月

幼児食こんだて

令和2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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
2月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 きゅうりの和え物 スープ みかん	クラッカー	人参ケーキ	鶏もも肉 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豚肉	精白米 強化米 春雨	とうがん GP トマト きゅうり たけのこ キャベツ みかん 人参	17日 火	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー フライドサツマ スープ パイン	バナナ	くずもち	白身魚 豆腐 しらす干し わかめ	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ニラ きゅうり 柿
4日 水	炊き込みご飯 魚の磯天ぷら 白菜のおひたし 味噌汁 柿	バナナ	オレンジトルテ	ツナ缶 白身魚 ベーコン 豚肉 カマボコ	精白米 強化米 天ぷら粉	人参 干しいたけ ニラ ほうれん草 もやし Hコーン缶 大根 柿	18日 水	ロールパン グラタン コールスロー スープ バナナ	せんべい	おにぎり	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 小松菜 バナナ
5日 木	ごはん トンカツ こんにゃくのソテー サラダ 味噌汁 パイン	りんご	ジャムサンド	豚肩ロース ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 梨	19日 木	キーマカレー(強化米入り) キャベツのツナあえ わかめスープ りんご	りんご	黒糖アガラサー	鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり
6日 金	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 柿	胚芽クラッカー	蒸し芋	白身魚 豚三枚肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ 柿	20日 金	マージンごはん 鯖のかば焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー	ラスク	さんま開き 干ひじき わかめ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 梨
7日 土	後期害虫防除消毒後の清掃(お弁当)							きのこごはん 酢の物 豚汁 ウインナー みかん	***	金時パン	◇油揚げ 干ひじき ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 みかん
9日 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 バナナ	せんべい	ココア蒸しパン	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト 大根 ほうれん草 みかん	24日 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー ポテサラ スープ みかん	バナナ	マフィン	豚もも肉 竹小町(卵不使用) ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
10日 火	お誕生会(お弁当) おやつ(ケーキ ミルク)							スパゲティミートソース サラダ スープ バナナ	胚芽クラッカー	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐	スパゲティ 精白米 強化米 むぎごま	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 梨
11日 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの中華風 コーンスープ みかん	りんご	砂糖天ぷら	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり 白菜 ピーマン	26日 木	ビビンバ丼 スティックきゅうり スープ みかん	りんご	コーンフレーク	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン きゅうり 大根 みかん
12日 木	沖縄そば かぼちゃのマリネ りんご	せんべい	おにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ Hコーン缶 梨 小松菜	27日 金	黒米ごはん 魚の照り焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 パイン	せんべい	キャロットサンド	赤魚 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 柿
13日 金	♥♥七五三祝い御膳♥♥ 祝寿司 鶏唐揚げ 温サラダ イナムルチ フルーツ ♪~♪~♪	胚芽クラッカー	クッキー	鮭フレーク 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 生しいたけ キャベツ トマト 大根 ブロッコリー 柿 梨 パイン	28日 土	カレーピラフ スティックきゅうり(マヨ) レタスのスープ みかん	***	メロンパン	鶏もも肉 ハム わかめ	精白米 強化米	人参 GP きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん
14日 土	ハヤシライス 白菜のおひたし すまし汁 みかん	***	スティックパン	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP 白菜 たけのこ みかん	30日 月	マージンごはん さばのみそ煮 昆布イリチー パンブキンサラダ みそ汁 みかん	クラッカー	揚げパン	さば 豚もも肉 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり
16日 月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ スープ みかん	クラッカー	バナナ	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	★ 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。						

★ 食物アレルギーの対応は「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施しています。気になることは、お気軽にお問い合わせください。