



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 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	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが 和え物 味噌汁 みかん	クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト レタス きゅうり 大根	15	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 洋梨	せんべい バナナ蒸しパン 保育乳	豆腐 ●竹小町 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー
2	ごはん(強化米入り) 鶏肉の照り焼き 大根金平 胡瓜トマトのサラダ みそ汁 りんご	せんべい きなこラスク 保育乳	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり かぼちゃ りんご	16	豚肉ビビンバ 白菜のおひたし みそ汁 みかん	りんご 大学芋 保育乳	豚肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 白菜 大根 みかん
3	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり 味噌汁 みかん パイン	バナナ 砂糖天ぷら 保育乳	豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 ほうれん草(冷) もやし きゅうり みかん	17	もずくどんぶり 南瓜てんぷら 魚のみそ汁 パイン	せんべい ジャムサンド 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 ツナ缶	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ほうれん草 バナナ
4	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー すまし汁 パナナ	胚芽クラッカー ボンデケーキ 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー バナナ	18	チキンカレー(強化米) ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ みかん	せんべい アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ブロッコリー トマト みつば みかん
5	園内研修(家庭保育願い)お弁当					19	ケチャップライス サラダ スープ バナナ	せんべい パン ミルク	鶏モモ	精白米	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 レタス ねぎ
7	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スープ みかん	胚芽クラッカー クッキー 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 春雨	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶	21	トゥンジージュシー ちくわのもみじ揚げ サラダ スープ みかん	クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳 トゥンジー(冬至)	豚三枚肉 ツナ缶 竹小町 わかめ ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく Hコーン缶 キャベツ きゅうり みかん
8	お誕生会(お弁当)おやつ(ケーキ ミルク)					22	パン ハンバーグ コールスロー ポテト スープ パナナ	せんべい いなり寿司 保育乳	合挽肉 ツナ 卵 うす揚げ	精白米 パン ポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん
9	ふりかけご飯 かぼちゃのグラタン サラダ 味噌汁 りんご	バナナ 揚げパン 保育乳	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) 白身魚	精白米 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 ほうれん草 洋梨	23	★♪ クリスマスランチ ♪★ カレーピラフ フライドチキン ブロッコリー ♪ 人参グラッセ ゼリー クリームスープ	りんご クリスマスケーキ 保育乳	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ
10	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ みかん	りんご ホットケーキ 保育乳	鶏ひき肉 ★チーズ ベーコン	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン	24	スパゲティミートソース サラダ コーンスープ バナナ	りんご おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき しらす干し	▲スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
11	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁 パイン	胚芽クラッカー 蒸し芋 保育乳	豚レバー 豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 人参 柿	25	マージンごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ もずくスープ パイン	クラッカー コーンフレーク 保育乳	鮭 鶏ささみ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ ブロッコリー えのきたけ
12	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	*** パン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 白菜 みかん	26	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	*** 黒棒 保育乳 食育の日	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん
14	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	クラッカー ヨーグルト バナナ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり えのきたけ ニラ みかん	28	年納め沖縄そば キャベツのツナあえ みかん	クラッカー おにぎり 保育乳	豚肉 丸かまぼこ(卵不使用) ツナ缶	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 キャベツ きゅうり かぼちゃ 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。

★ 食物アレルギーの対応は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(厚生労働省2019)に沿って対応します。



★ 「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。

