



# 幼児食こんだて

社会福祉法人 大竹福祉会  
まつやま保育園

令和 元年

※ 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
7	キーマカレー(強化米入り) ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 桃缶	クラッカー こいのぼりクッキー カルピス	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 ブロッコリー たけのこ	21	ロールパン 鶏のから揚げ パイン ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ	りんご みそおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス きゅうり コーン缶 ほうれん草
8	あわごはん(強化米入り) 西京焼き そうめん汁 切干大根のゴマ酢あえ ゴーヤーの揚げ煮 ネーブル	せんべい ちんびん ミルク	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 あわ そうめん	切干大根 人参 きゅうり ごぼう にがうり ネーブル	22	フーチバージュシー 豚の角煮風 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい オートミールスナック ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米	よもぎ レタス 切干大根 人参 きゅうり ごぼう なす ネーブル
9	ごはん(強化米入り) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー みそ汁 温サラダ スイカ	あられ さつま芋の蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 トマト ブロッコリー	23	ごはん(強化米入り) ちぐさ焼き風 みそ汁 ゴマじゃが スイカ ひじきのフレンチあえ	バナナ 人参ケーキ ミルク	鶏ひき肉 豆腐 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり Hコーン缶 大根 スイカ 人参
10	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	りんご しらすおにぎり ヨーグルト	豚肉 丸かまほこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	24	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ バナナ・ヨーグルト添え	あられ ゴマポッキー ココアムース	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ Pヨーグルト	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス
11	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ネーブル	25	<b>春の遠足</b> 				
13	あわごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 スライストマト ネーブル	クラッカー きなこクッキー ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 赤魚	精白米 強化米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 ニラ ネーブル	27	納豆ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ 鶏肉汁 マッシュポテト ネーブル	クラッカー 黒糖アガラサー りんごジュース	さば 竹小町 納豆	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし とうがん 干しいたけ チンゲン菜 ネーブル
14	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ゆし豆腐 くずきりの甘酢あえ パイン	りんご レモンラスク ヨーグルト	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム ゆし豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり パイン	28	あわごはん(強化米入り) チキン照り焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ スイカ	りんご 大学芋 ヨーグルト	鶏もも肉 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 強化米 あわ さつま芋	玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり 大根
15	三色ごはん ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ ネーブル	せんべい ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜 小松菜	29	もずくどんぶり パンプキンサラダ キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	せんべい きなこラスク ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり ネーブル
16	あわごはん(強化米入り) さんまのかば焼き スイカ 人参シリシリ みそ汁 ひじきのフレンチあえ	バナナ くずもち ミルク	さんま開き 竹小町 ツナ缶 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 あわ	人参 ブロッコリー もやし きゅうり Hコーン缶 へちま スイカ	30	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ りんご	バナナ ゴマクッキー 人参ゼリー	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば りんご
17	磯ごはん 豆腐ナゲット 温サラダ そうめん汁 ネーブル	りんご ヨーグルト入りスコーン ミルク	わかめ 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 Pヨーグルト	精白米 強化米 そうめん	赤ピーマン GP 玉ねぎ 赤ピーマン Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	31	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 麻婆豆腐 バナナ 春雨サラダ コーンスープ	あられ お楽しみケーキ ジョア	鶏肉 豆腐 鶏ひき肉 ハム	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり ほうれん草 Hコーン缶
18	あわごはん(強化米入り) こんにゃくのソテー スティックきゅうり 豚汁 バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏ささみ 豚肉	精白米 強化米 あわ	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 大根 干しいたけ バナナ	20	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き かぼちゃの煮物 ネーブル 春雨サラダ すまし汁	クラッカー 蒸し芋 ミルク	鮭 ハム	精白米 強化米 春雨 さつま芋	玉ねぎ かぼちゃ もやし きゅうり 人参 たけのこ えのきたけ ネーブル

★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、該当者だけに配布しています。

★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。

