



幼児食こんだて表

令和6年

第2愛心こども園

※ 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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(油揚げ) ネーブル	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 もちきび ▲マカロニ	きゅうり、人参、H コーン缶、とうが ん、ネーブル	17水	ごはん(強化米) おさかなバーグ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ) メロン	チーズ アイスクリーム Caせんべい	魚すり身 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、赤ピーマ ン、さやいんげ ん、かぼちゃ、玉 ねぎ、白菜、メロ ン
2火	三色ごはん 春雨サラダ 魚のみそ汁 スイカ	ネーブル 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 ごま油 春雨	人参、小松菜、も やし、きゅうり、赤 ピーマン、とうが ん、スイカ	18木	青のりごはん レバーの竜田揚げ 春雨の中華炒め わかめスープ(絹ごし) バナナ	バナナ ブルーベリー マフィン ミルク	豚レバー、 豚もも肉 ◇絹ごし豆 腐、わかめ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	たけのこ、人参、 キャベツ、干しい たけ、チンゲン 菜、バナナ
3水	チキンカレー ごぼうサラダ(ごまマヨ) わかめスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ もずくヒラヤーチー ミルク	鶏肉、●竹 小町、わか め、★ヨー グルト	精白米 じゃが芋 ごま	人参、玉ねぎ、 ピーマン、きゅうり、 ごぼう、赤ピーマ ン、みつば、バナ ナ	19金	へちまどんぶり 里芋の甘辛揚げ 中華スープ(ささみ) りんご	胚芽クラッカー ココアクッキー ミルク	鶏ひき肉 鶏ささみ	精白米 里芋(冷凍) 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、ニ ラ、チンゲン菜、 長ねぎ、しいた け、りんご
4木	ごはん(強化米) さばのりんごソース 切干大根のイリチー カリカリきゅうり 豚汁 みかん缶	バナナ ココア蒸しパン ミルク	さば 刻み昆布 ツナ缶 豚肉	精白米 ごま油 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、 切干大根、人参、 糸こんにゃく、 きゅうり、とうが ん、干しいたけ、 みかん缶	20土	ハヤシライス すまし汁 バナナ	*** 亀の甲 せんべい ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブ ロccoli、マッ シュルーム缶、ト マト、大根、バナ ナ
5金	★セタランチ★ ちらし寿司 フライドチキン 温サラダ そうめん汁 パイン	胚芽クラッカー お星さまクッキー フルーツゼリー	手羽元(1- 2歳児鶏も も肉)、ツナ 缶	精白米 ▲そうめん	人参、Hコー ン缶、干しいたけ、 ※べつたら漬、ト マト、キャベツ、ブ ロccoli、人 参、パイン	22月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁(油揚げ) ネーブル	ビスケット サーターアンダ ギー(プレーン) ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、人参、 きゅうり、とうが ん、ネーブル
6土	もずくどんぶり(油追加) 豆腐のみそ汁 バナナ	*** せんべい ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 豆腐	精白米	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶	23火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウイのカリカリ漬け パイン	ネーブル かしわおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、 パイン
8月	ごはん(強化米) 納豆あえ 肉じゃが(カレー風味) みそ汁 ネーブル	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ 刻みのり	精白米 じゃが芋	小松菜、人参、玉 ねぎ、糸こんにゃ く、人参、ブロッ コリー、とうが ん、ネーブル	24水	ごはん(強化米) 豆腐のかき揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 鶏肉汁 りんご	チーズ オートミール スナック ミルク	◇豆腐、● 竹小町、● ハム(卵不 使用)、わ かめ、鶏も も肉	精白米 ごま油	人参、オクラ、干 しいたけ、トマト、 きゅうり、大根、り んご
9火	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) パイン缶	ネーブル みそおにぎり ミルク	●ベーコン (卵不使用) ◇絹ごし豆 腐 わかめ ツナ缶	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セ ロリ、しめじ、コー ン、 ピーマン、かぼ ちゃ、きゅうり、り んご、レーズン、レ タス、えのき、パ イン	25木	はん(強化米) 魚の照り焼き 昆布イリチー そうめん汁 ブロッコリー(ドレ) スイカ 楽しい!パイキング!!	バナナ 揚げパン ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 白ゴマ ▲そうめん	切干大根、人参、 糸こんにゃく、ブ ロccoli、カイ ワレ大根 スイカ
10水	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ もやしのごまあえ イナムルチ スイカ	チーズ 人参ケーキ ミルク	きびなご 白身魚 豚肉	精白米 すりごま	もやし、ほうれん 草、赤ピーマン、 大根、人参、干し いたけ、スイカ	26金	ロールパン ローストチキン コーンサラダ 野菜とハムのスープ ヨーグルトサラダ	せんべい 梅じゃこおにぎり ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋	玉ねぎ、Hコー ン缶、レタス、ブロッ コリー、キャベ ツ、小松菜、バナ ナ、みかん缶 レーズン
11木	♪お弁当会♪	バナナ メロンパン風 トースト ミルク			玉ねぎ、人参、セ ロリ、しめじ、コー ン、 ピーマン、かぼ ちゃ、きゅうり、り んご、レーズン、レ タス、えのき、パ イン	27土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 果物	*** メロンパン ミルク	白身魚 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 バナナ
12金	ひじきごはん モーウイのツナ炒め さつま芋の塩バター煮 ゆし豆腐 りんご	せんべい 青のりクラッカー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	糸こんにゃく、人 参、ごぼう、小松 菜、りんご	29月	タコライス(チーズ) 白身魚のから揚げ みそ汁 ネーブル	クラッカー ちんびん ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、ネー ブル
13土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 すまし汁 バナナ	*** カステラ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、とうが ん、バナナ	30火	ごはん(強化米) トマトハンバーグ ほうれん草とハムのソテー 魚のみそ汁 スイカ	ネーブル バナナケーキ ミルク	豚肉、牛 肉、●ハム (卵不使 用)、白身 魚	精白米	玉ねぎ、トマト、 ほうれん草、キャ ベツ、赤ピーマ ン、大根、スイカ
16火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(カレー風味) 野菜炒め もずくスープ ネーブル	ネーブル 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 もずく(塩抜 き)	精白米 さつま芋	キャベツ、玉ね ぎ、人参、えのき たけ、ネーブル	31水	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ とうもろこし(蒸) バナナ	チーズ カレーおにぎり ミルク	鶏ささみ、 ●ハム(卵 不使用)、 ●竹小町 (卵不使 用)、ツナ 缶	▲中華めん ごま油 白すりごま	キャベツ、きゅう り、トマト、とうも ろこし、人参、玉 ねぎ、Hコー ン缶、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。
★ 3~5歳児の保育乳は、午前中の給食時間に提供しています。