



幼児食こんだて



平成28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) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる	
1 金	チキンカレー トマトサラダ チーズ わかめスープ いちご	くずもち ミルク	鶏ささみ チース わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン レタス トマト いちご	16 土	親子遠足					
2 土	麦ごはん 麻婆豆腐 三杯酢 味つけのり 卵スープ ネーブル	くろ棒 パナナ ミルク	豆腐 ひき肉 わかめ しらす干し 卵	米 麦	しいたけ 人参 玉ネギ たけのこ缶 ニラ きゅうり えのきだけ ほうれん草	18 月	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き しゃきしゃき炒め トマト すまし汁 ネーブル	芋まんじゅう ミルク	白身魚 チーズ 豚肉	米 麦	玉ねぎ パセリ コンニャク もやし ごぼう 人参 トマト しいたけ	
4 月	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 大豆サラダ みそ汁 ネーブル	レモンラスク ミルク	鶏肉 大豆 わかめ	米 麦	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 大根 ネギ ネーブル	19 火	あわごはん のり佃煮 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め 野菜スープ りんご	ホットケーキ ミルク	豆腐 ひき肉 豚肉	米 麦	玉ネギ 赤ピーマン ネギ たけのこ缶 人参 キャベツ しいたけ 大根	
5 火	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり コーンスープ いちご	みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ネギ トマト マッシュルーム セロリ ピーマン きゅうり コーン缶	20 水	ロールパン 魚のコーン風味焼き マカロニサラダ パンプキンスープ ネーブル	おにぎり (手づくりふりかけ) ミルク	白身魚 卵 ハム 卵	パン マカロニ	コーン缶 パセリ パン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ ネーブル	
6 水	麦ごはん さんまのかば焼き きんぴらごぼう ブロッコリー レタスのスープ ネーブル	ゴマポッキー 固形ヨーグルト	さんま ちくわ 卵 わかめ	米 麦	ごぼう 人参 コンニャク ニラ ブロッコリー レタス 玉ネギ ネーブル	21 木	おべんとう会	あんぱん ミルク				
7 木	麦ごはん 豚肉みそ焼き パクチョイ炒め しらすあえ もずくスープ パナナ	スイートポテト ミルク	豚肉 ツナ缶 カマボコ しらす干し 油揚げ	米 麦	赤ピーマン 玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ きゅうり ネギ パナナ	22 金	あわごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ ヨーグルトサラダ そうめん汁	もずく入り ヒラヤーチー ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ 卵 ヨーグルト	米 麦 そうめん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パナナ みかん缶	
8 金	桜えびと青菜のごはん 鶏肉のゴマ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 りんご	三月菓子 ミルク	桜えび 鶏肉 わかめ 油あげ	米 麦	小松菜 コンニャク 人参 コーン缶 パクチョイ なす ネギ りんご	23 土	ハヤシライス キャベツのツナあえ みそ汁 チーズ ネーブル	亀の甲せんべい りんご ミルク	牛肉 チーズ ツナ缶	米 麦	玉ネギ 人参 コーン缶 GP キャベツ きゅうり えのきだけ ネーブル	
9 土	親子どんぶり きゅうりの中華風 みそ汁 チーズ ネーブル	タンナファクルー ミルク	鶏肉 卵 チーズ わかめ	米 麦	しいたけ 玉ネギ 人参 ネギ きゅうり えのきだけ ネーブル	25 月	麦ごはん ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー炒め もずく酢 鶏肉汁 パナナ	ミニマドレーヌ ミルク	ちくわ カマボコ 鶏肉	米 麦	赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 大根 しいたけ パナナ	
11 月	麦ごはん みそ汁 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 ヨーグルトサラダ みそ汁	チンビン ミルク	鶏肉 ひじき ちくわ 大豆 油揚げ	米 麦	人参 コンニャク ニラ ほうれん草 白菜 ネギ りんご	26 火	麦ごはん 豚肉の角煮風 パイパイアイリチー りんご パンプキンサラダ あおさ汁	ゼリー 野菜ミックスジュース	豚肉 ツナ缶 カマボコ 豆腐 あおさ	米 麦 じゃが芋	サラダ菜 パイパイ 人参 かぼちゃ ニラ ネギ りんご	
12 火	たけのこごはん 鮭のキャロット焼き コーンサラダ すまし汁 りんご	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏肉 油あげ 鮭 わかめ カマボコ	米 麦 食パン	たけのこ ネギ 人参 コーン缶 ブロッコリー きゅうり 小松菜 りんご	27 水	牛丼 トマトサラダ マッシュポテト みそ汁 ネーブル	パースデーケーキ ミルク	牛肉 カマボコ ハム	米 麦 食パン	長ネギ こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス えのきだけ	
13 水	沖縄そば かぼちゃの天ぷら キャベツのサラダ ネーブル	いなり寿司 きゅうり ミルク	豚肉 カマボコ 昆布 卵 ハム	沖縄そば じゃが芋	山東菜 かぼちゃ キャベツ コーン缶 ネーブル	28 木	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ スティックきゅう なめこ汁 ネーブル	田芋パン ミルク	豚肉 ベーコン わかめ 絹こし豆腐	米 麦	赤ピーマン 玉ネギ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり なめこ ネーブル	
14 木	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー添え 切干大根のイリチー あおさ汁 りんご	ミニぜんざい ミルク	豆腐 牛ひき肉 カマボコ あおさ	米 麦 あわ 麩	玉ネギ 人参 ピーマン 切干大根 かんぴょう ブロッコリー ネギ りんご	30 土	炊き込みごはん 三杯酢 鶏肉汁 パナナ	タンナファクルー ミルク	鶏肉 ポーク缶 しらす干し	米 麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり 大根 しいたけ ネギ パナナ	
15 金	もずくどんぶり 大豆サラダ みそ汁 パナナ	キャロットサンド ミルク	もずく 豚ひき肉 大豆 ツナ缶	米 麦	青ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり 大根 ネギ パナナ							

- ★ 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。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。

