



幼児食こんだて表



愛護保育園
園長 大城 淳

令和5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5つのめだざ(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) | | | 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 |
| 4 | ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 八宝菜 みそ汁 果物 | チーズ お麩ラスク (きなこ) 牛乳 | 鶏もも肉 豚もも肉 ◇油揚げ | 精白米 | 白菜 たけのこ 生しいたけ なす りんご | 20 | 三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずくの中華スープ 果物 | せんべい ごまクッキー 脱脂粉乳 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 もずく | 精白米 | 人参、ほうれん草、切干大根、きゅうり、ごぼう、とうがん、りんご |
| あけましておめでとうございます 素敵な一年になりますように・・・ | | | | | | | | | | | |
| 5 | 新年お祝い膳 黒米ごはん ポテトサラダ 田芋のから揚げ 人参シリシリ イナムルチ フルーツ | バナナ ジャムサンド 牛乳 | 豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 | 精白米 黒米 田芋 | 人参、玉ねぎ、ニラ、大根、干しいたけ、いちご、パイナップル | 21 | ハヤシライス キャベツのツナあえ コーンスープ 果物 | ウエハース はちや棒 | 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ | 精白米 じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト、GP、キャベツ、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ |
| 6 | カレーライス ツナサラダ わかめスープ 果物 | チーズ 大学芋 牛乳 | 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ | 精白米 じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、トマト、みつば、みかん | 23 | 麦ごはん(強化米) 魚のカレムニエル こんにゃくのソテー みそ汁 果物 | ビスケット サーター アングー 脱脂粉乳 | 白身魚 豚肉 ◇油揚げ | 精白米 じゃが芋 | 糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、トマト、ニラ、りんご |
| 7 | タコライス ごまかぼちゃ 鶏肉汁 果物 | ウエハース スティックパン | 豚肉 | 精白米 | 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、大根、干しいたけ、バナナ | 24 | ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 白菜のツナ炒め カリカリきゅうり そうめん汁 果物 | ネーブル 蒸し芋 | 豚薄切り肉 ツナ缶 | 精白米 ▲そうめん | 玉ねぎ、マッシュルーム缶、白菜、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、いちご |
| 10 | ごはん(強化米) 元気バーハンバーグ オーロラソースサラダ 昆布イリチー 春雨スープ 果物 | バナナ もちもち ドーナッツ | 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 刻み昆布 ツナ缶 豚薄切り肉 | 精白米 春雨 | 玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、白菜、いちご | 25 | ごはん(強化米) おさかなバーグ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物 | チーズ 誕生日ケーキ 脱脂粉乳 | 魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ◇厚揚げ | 精白米 | 玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、人参、糸こんにゃく、ニラ、ブロッコリー、キャベツ、みかん |
| 11 | 弁当会 | せんべい クッキー 脱脂粉乳 | | | | 26 | 沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草のツナあえ 果物 | バナナ アメリカンドッグ 脱脂粉乳 | 豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶 鶏ひき肉 | ▲沖縄そば(茹) 精白米 | 白菜、かぼちゃ、ほうれん草、タンカン |
| 12 | ナポリタン パンプキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物 | バナナ 鮭おにぎり | ●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉 | ▲スパゲティ じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、みかん | 27 | ささみカツカレー レタスの甘酢あえ わかめスープ ヨーグルトサラダ | 胚芽クラッカー ココア蒸しパン 脱脂粉乳 | 鶏ささみ わかめ ★ヨーグルト | 精白米 じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、Hコーン缶、レタス、みつば、バナナ、みかん缶 |
| 13 | ※ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め さつま芋の塩バター煮 みそ汁 果物 | 胚芽クラッカー ちんぴん 牛乳 | 白身魚 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐 | 精白米 さつま芋 | 糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、パイナップル | 28 | 中華丼 ごま塩きゅうり みそ汁 果物 | ウエハース ぶどうパン | 豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐 | 精白米 | 白菜、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しめじ、きゅうり、バナナ |
| 14 | クワアージュシー ポイルウィンナー 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物 | ウエハース メロンパン | 干ひじき ツナ缶 ●ウインナー ◇ゆし豆腐 | 精白米 | 干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草、人参、バナナ | 30 | ※麦ごはん(強化米) チキン照り焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 果物 | クラッカー スコーン 脱脂粉乳 | 鶏もも肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇油揚げ | 精白米 じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、いちご |
| 16 | 納豆ご飯 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁 果物 | クラッカー くずもち 脱脂粉乳 | ◇ひきわり納豆 豚薄切り肉 鶏もも肉 わかめ | 精白米 | 玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、ニラ、しめじ、きゅうり、大根、みかん | 31 | ロールパン ハンバーグ トマトサラダ 豆乳カレースープ 果物 | りんご わかめ おにぎり 脱脂粉乳 | 豚ひき肉 牛ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) | ◎ロールパン(超熟) じゃが芋 | 玉ねぎ、トマト、レタス、きゅうり、人参、しめじ、みかん |
| 17 | ごはん(強化米) 麻婆なす ゴマじゃが 中華スープ 果物 | りんご シナモントースト 脱脂粉乳 | ◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ | 精白米 じゃが芋 春雨 | なす、人参、玉ねぎ、ニラ、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ、パイナップル | | | | | | |
| 18 | ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 かぼちゃ天ぷら 果物 | チーズ みそおにぎり 脱脂粉乳 | 豚肉 ●竹小町(卵不使用) ツナ缶 | ◎中華めん | キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、みかん缶、バナナ | | | | | | |
| 19 | ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 春雨の中華炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物 | バナナ ヨーグルト ブレッド | きびなご(未満期白身魚)、豚肉、干ひじき、◇豆腐、わかめ | 精白米 春雨 さつま芋 | たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、えのきたけ、いちご | | | | | | |
| 19日は食育の日 | | | | | | | | | | | |

子どもと一緒に食べ物クイズ



Q れんこんの穴は何を通すために空いている?
①水 ②熱 ③空気

A 正解は③。れんこんは泥の中で育つので、穴は成長に必要な空気を葉から送り込むためのパイプの働きをしています。

れんこんは、夏から秋に収穫される新れんこんと、11月~2月頃に旬を迎える晩秋れんこんがあります。スライスし炒めればシャキシャキ食感、すりおろして鶏ひき肉などに混ぜればもっちりとした食感を楽しめます。

★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。