



令和4年

幼児食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

※ 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)			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 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る	
1 土	ごぼうピラフ キャベツのツナあえ 鶏肉汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい	●ベーコン (卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉 ねぎ、ピーマン、 キャベツ、きゅう り、大根、しめじ、 バナナ	18 火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 果物	ネーブル ねぎじゃこおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまほこ 刺み昆布 しらす干し	▲沖縄そば (茹)	山菜菜、かぼ ちや、きゅうり、梨	
3 月	麦ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 里芋の甘辛揚げ 人参シリシリー 豚汁 果物	ビスケット お麩ラスク (きなこ) ミルク	鮭 鶏ひき肉 豚肉	精白米 里芋(冷凍) ▲鮭	玉ねぎ、しめじ、赤 ピーマン、コーン 缶、人参、ニラ、ご ぼう、とうがんと、干 しいたけ、ネーブル	19 水	青のりごはん レバーフライ 白菜のツナ炒め マッシュポテト すまし汁 果物	チーズ 黒ゴマポッキー ミルク	豚レバー ●卵 ツナ缶	精白米 じゃが芋	白菜、人参、小松 菜、とうがんと、しめ じ、カイワレ大根、 柿	
4 火	ごはん(強化米) ブルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 赤魚のみそ汁 果物	ネーブル キャロットサンド ミルク	牛肉 赤魚(骨抜 き) ツナ缶	精白米	玉ねぎ、人参、し めじ、ピーマン、ニ ラ、きゅうり、みか ん缶、大根、梨	20 木	ごはん(強化米) 魚の照り焼き 人参シリシリー もずくの酢物 イナムルチ 果物	バナナ 大学芋 ミルク	赤魚(骨抜 き) 鶏ひき肉 もずく(骨抜 き) 豚肉	精白米	人参、玉ねぎ、ニ ラ、きゅうり、大 根、干しいたけ、 パイン	
5 水	弁当会	チーズ アイスクリーム	魚すり身 ◇豆腐 豚ひき肉 もずく(骨抜 き)	精白米	玉ねぎ、Hコーン 缶、さやいんげ ん、とうがんと、ニ ラ、ほうれん草、え のきたけ、りんご	21 金	ロールパン ハンバーグ 春雨サラダ 豚肉と白菜のスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ハム(卵 不使用) 豚肉 ヨーグルト	◎ローレ パン 春雨	玉ねぎ、キャベツ、 人参、きゅうり、H コーン缶、白菜、 チンゲン菜、干し いたけ、りんご、黄 桃缶	
6 木	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ フルーツポンチ	バナナ クッキー ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G P、ピーマン、H コーン缶、トマト、 レタス、きゅうり、 みつば、みかん 缶、パイン缶	22 土	春雨のあんかけ丼 ブロッコリー そうめん汁 果物	ウエハース ぶどうパン	豚ひき肉	精白米 春雨(2cm) ▲そうめん	人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー(冷) バナナ	
7 金	ごはん(強化米) すり身揚げ とうがんのそぼろ煮 ほうれん草の磯あえ みそ汁 果物	胚芽クラッカー コーンフレークおこし ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米	玉ねぎ、Hコーン 缶、さやいんげ ん、とうがんと、ニ ラ、ほうれん草、え のきたけ、りんご	24 月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草炒め きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	クラッカー 芋天ぷら ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 さつまい	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、ほうれ ん草、キャベツ、 きゅうり、なす、 ネーブル	
8 土	焼きそば 粉ふき芋 すまし汁 果物	ウエハース カステラ ミルク	豚薄切り肉 ◇豆腐 わかめ	▲焼きそば めん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ バナナ	25 火	もずくどんぶり 春雨とサラダ 春肉スープ 果物	梨 青のりクラッカー バナナ ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 春雨	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 きゅうり、干しい たけ、人参、白菜、り んご	
11 火	ごはん(強化米) さばの塩焼き 沖縄風煮つけ カリカリきゅうり みそ汁 果物	梨 サーター アンダギー ミルク	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 わかめ	精白米	大根、しめじ、人 参、きゅうり、白 菜、ネーブル	26 水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 さつま芋のシークワーサー甘煮 きんぴらごぼう すまし汁 果物	チーズ シナモントースト ミルク	豚三枚肉 (1cm×7 ×7)	精白米 さつま芋	ほうれん草、シー クワーサー(果 汁)、ごぼう、人 参、糸こんにやく、 ニラ、しめじ、梨	
12 水	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	チーズ いなり風おにぎり ミルク	牛肉、豚肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲ ティ じゃが芋 精白米 むぎごま	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム 缶、トマト、セリ、ピー マン、赤ピーマン、き ゅうり、ごぼう、Hコー ン缶、Cコーン缶、 白菜、パセリ、りんご	27 木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ゴマじゃが そうめん汁 果物	バナナ ぶどうゼリー 鉄ウエハース ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん (乾)	玉ねぎ、かんびよ う、人参、糸こ んにやく、カイワレ大 根、みかん	
13 木	三色ごはん かみかみごぼう くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	バナナ ゴマ焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 わかめ ●ハム(卵 不使用) ◇絹ごし豆 腐	精白米 くずきり	人参 小松菜 ごぼう キャベツ しめじ 柿	28 金	ジュースーごはん きびなごの磯辺揚げ 白菜の塩昆布あえ ゆし豆腐 果物	せんべい かぼちゃの 揚げパイ ミルク	干ひじき 豚肉 きびなご(1 尾約10g) 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 ごま	干しいたけ 人参 ニラ 白菜 塩昆布 柿	
14 金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ白菜 果物	せんべい メロンパン風 トースト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、切干大 根、人参、きゅう り、ごぼう、Hコー ン缶、Cコーン缶、 白菜、梨	29 土	五目うどん きゅうりとささみの甘酢 果物	ウエハース メロンパン	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) 鶏ささみ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 きゅうり バナナ	
15 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース はちや棒 りんご	鶏もも肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉 ねぎ、人参、Hコー ン缶、ほうれん草、 バナナ	31 月	キーマカレー ツナサラダ すまし汁 果物	ビスケット 誕生ケーキ ミルク ハロウィン	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、H コーン缶、さやい んげん、ポールト マ缶、レーズン、 ブロッコリー、トマ ト、とうがんと、しめ じ、みかん	
17 月	麦ごはん(強化米) さんまのかば焼き 春雨の中華炒め みそ汁 果物	ビスケット スコーン ミルク	さんま開き 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、 キャベツ、しめじ、 小松菜、トマト、大 根、りんご							

★ 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。

