



幼児食こんだて

☆ 社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

平成30年 (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 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
1	あわごはん 豚の角煮 野菜炒め みそ汁	のり佃煮 りんご ミルク	豚三枚肉 かまぼこ 油揚げ	精白米 あわ	人参 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 りんご	16	沖繩そば コーンサラダ ゴマじゃが バナナのヨーグルト添え	おやつ しらすおにぎり ミルク 旧正月	あか 豚肉 丸かまぼこ ヨーグルト しらす干し	きいろ 沖繩そば 食パン じゃが芋	みどり 刻み昆布 山東菜 ホコッコー きゅうり バナナ
2	大豆パワーごはん チキン照り焼き 人参シリシリ あおさ汁	ミニ恵方巻き タンカン ミルク	大豆 ツナ缶 鶏もも肉 豚うす切肉 卵 あおさ 豆腐	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ 人参 ホコッコー もやし タンカン きゅうり	17	ごはん 人参シリシリ チーズ スティックきゅうり 豚汁 タンカン	おやつ ぼたぼた焼き バナナ ミルク	あか 豚肉 鶏もも肉 チーズ 豚肉	きいろ 精白米	みどり 人参 ホコッコー もやし きゅうり 大根 干しいたけ タンカン
3	ごはん ポイルウィンナー ほうれん草炒め 豚汁	ふかし芋 ミルク 節分の日	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 豚肉	精白米	ほうれん草 Hコーン缶 大根 干しいたけ ねぎ タンカン	19	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 麩と野菜の炒め マッシュポテト	おやつ ゴマ風味焼き菓子 ミルク 食育の日	あか 鶏もも肉 卵 竹小町 油揚げ	きいろ 精白米 あわ 鮎 じゃが芋	みどり 人参 もやし ニラ えのきたけ ねぎ タンカン
5	Feごはん 肉じゃが 温サラダ 納豆みそ	人参クラッカー ミルク	豚肉 ひきわり納豆 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 GP しめじ Hコーン缶 トマト	20	雑穀ごはん レバーのゴマソースがらめ ブロッコリー 春雨の中華炒め	おやつ フランスパン ジャム ミルク	あか レバー 豚もも肉 ゆし豆腐 あおさ	きいろ 精白米 雑穀 春雨	みどり ブロッコリー たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん いちご
6	小松菜ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう もずくの酢物	レモンラスク ココアムース りんご	赤魚 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米	バナナ 小松菜 ごぼう 人参 人参 *こんにゃく ニラ 枝豆	21	ロールパン かぼちゃのグラタン ポイルウィンナー コーンサラダ	おやつ みそおにぎり ミルク	あか 鶏もも肉 ウィンナー わかめ ベーコン ツナ缶	きいろ ロールパン	みどり かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム Hコーン缶 キャベツ きゅうり 白菜
7	スパゲティミートソース 大豆サラダ 野菜スープ バナナのヨーグルト添え	しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 大豆 ツナ缶 卵 Pヨーグルト	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン 人参	22	菜の花風ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物	おやつ 芋スティック チーズ りんごジュース	あか ぶり ツナ缶 豆腐 わかめ	きいろ 精白米 カルライナス	みどり 小松菜 切干大根 かんぴょう 人参 *こんにゃく もずく きゅうり
8	あわごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかかあえ 魚のみそ汁	オートミールスナック ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤魚	精白米 あわ じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ 白菜 大根 ニラ タンカン レーズン	23	あわごはん ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 コーンスープ	おやつ 紅かるかん ミルク	あか 竹小町 卵 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき	きいろ 精白米 あわ	みどり 干しいたけ 人参 玉ねぎ さいいんげん ん 枝豆 コーン缶 白菜
9	Feごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁	芋春巻き ミルク	豚うす切肉 千ひじき 竹小町 大豆 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 *こんにゃく ニラ きゅうり いちご	24	チキンカレー スティックきゅうり タンカン わかめスープ	おやつ ミルク	あか 鶏もも肉 わかめ	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり タンカン
10	あわごはん 麻婆豆腐 コーンサラダ すまし汁	亀の甲せんべい バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 キャベツ	26	雑穀ごはん 西京焼き 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ	おやつ ゴマクッキー ミルク	あか 白身魚 豚うす切肉 肉 卵 しらす干し わかめ 油揚げ	きいろ 精白米 雑穀 じゃが芋	みどり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり ニラ りんご
13	チキンカレー 白菜の昆布あえ 枝豆 コーンスープ	ちんぴん 固形ヨーグルト りんご	鶏もも肉	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 白菜 きゅうり	27	豚肉ピビンバ マカロニサラダ 春雨スープ いちご	おやつ ぜんざい クラッカー ミルク	あか 豚うす切肉 肉 卵 鶏もも肉	きいろ 精白米 カルライナス マカロニ 春雨	みどり 小松菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご レーズン
14	Feごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ	ココア蒸しパン ミルク	さば 豚ひき肉 ハム	精白米 カルライナス 春雨	長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 もずく	28	Feあわごはん 豆腐のかき揚げ 昆布イリチー みそ汁	おやつ パースデー ケーキ ミルク	あか 豆腐 竹小町 卵 豚三枚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ	みどり 干しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 人参 *こんにゃく ほうれん草
15	おべんとう会	ジャムサンド ミルク									

★ 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。

※Feごはん=鉄分強化米(カルライナス)入りのごはんです。