



2月

# 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

令和3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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	ミルク ちんぴん ミルク	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	15月	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	ミルク 黒糖アガラサー ミルク	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	体の調子を よくする	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ すまし汁 いちご 節分	ミルク 恵方巻き (未満児はおにぎり) ミルク	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米		16月	黒米ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	ミルク 揚げパン 固形ヨーグルト	さんま開き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
	黒米ご飯 炒り豆腐 ほうれん草炒め 魚ともずくのスープ りんご	ミルク ココアクッキー ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 雑穀		17月	ドライカレー チキン照り焼き 春雨サラダ ポテトスープ いちご	ミルク 型抜きクッキー ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 いちご
4月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク どら焼き ミルク	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	18月	おべんとう会		シナモントースト ミルク			
	肉みそスパゲティ かぼちゃの煮物 白菜のおひたし レタスのスープ りんご	ミルク いなり寿司 ミルク	豚ひき肉 絹ごし豆腐	スパゲティ		もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん 白菜 レタス 玉ねぎりんご	19月	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	ミルク オートミールスナック ミルク	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋
6月	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 みかん	ミルク ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 ごま	20月	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 タンカン	ミルク 星たべよ バナナ ミルク	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 干しいたけ タンカン	
	マージンごはん 豚肉みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 みかん	ミルク さつま芋の蒸しパン ミルク	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋		22月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	ミルク ホットケーキ ミルク	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	系こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
9月	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ スティックきゅうり みかん	ミルク みそおにぎり ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば 精白米 強化米	24月	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	ミルク バースデーケーキ ミルク	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	
	マージンごはん レバーフライ 野菜チャンプルー すまし汁 りんご	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	豚レバー 豆腐 豚肩ロース	精白米 もちきび		25月	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ タンカン	ミルク くずもち ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ
12月	小松菜ごはん 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ いちご	ミルク バナナと芋のケーキ はっ酵乳	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	26月	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 八宝菜 コーンスープ バナナ	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ コーン缶 ブロッコリー バナナ	
	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ タンカン	ミルク コッペパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 春雨		27月	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 タンカン	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、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施します。

★ 「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。

