



# 幼児食こんだて

# バンビ保育園

令和元年

※ 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(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
1 土	炊き込みごはん カットトマト 豚汁 バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト 大根 干しいたけ バナナ	15 土	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉 精白米 強化米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ	
3 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ すまし汁 ネーブル	クラッカー 黒糖ケーキ ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 強化米 マカロニ 強力粉	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご	17 月	あわごはん(強化米入り) 肉じゃが ネーブル ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁	クラッカー スコーン ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	
4 火	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め スイカ マッシュポテト もずくスープ	ビスケット パン ミルク 歯と口の健康週間	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 強化米 じゃが芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ スイカ レーズン	18 火	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	カンパン パン ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば	
5 水	<b>お弁当会</b>					19 水	ごはん ハンバーグ トマトサラダ ホワイトシチュー ネーブル	せんべい かぼちゃケーキ ミルク 食育の日	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ さやいんげん
6 木	スパゲティナポリタン風 ポイルウィンナー ヨーグルトサラダ チキン・コーンスープ	カンパン おにぎり ミルク	豚薄切り肉 ウィンナー 鶏ささみ	スパゲティ 精白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 バナナ みかん缶 パイン缶	20 木	あわごはん(強化米入り) 豚肉みそ焼き 人参シリシリー レタススープ ヨーグルトサラダ	バナナ せんべい 固形ヨーグルト	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ	
7 金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり 魚のみそ汁 ネーブル	ビスケット せんべい 固形ヨーグルト	鶏ひき肉 赤魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ かぼちゃ	21 金	あわごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ スイカ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのツナあえ みそ汁	クラッカー パン ミルク	白身魚 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ ハム もずく	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 小松菜 スイカ	
8 土	ごはん(強化米入り) 野菜炒め のり佃煮 すまし汁 ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ネーブル キャベツ 玉ねぎ	22 土	親子どんぶり ゆし豆腐 バナナ	ウエハース どら焼き ミルク	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 鶏肉	しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ バナナ	
10 月	あわごはん(強化米入り) 西京焼き そうめん汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ ネーブル	クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	白身魚 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 強化米 あわ そうめん	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	24 月	もずくどんぶり(feコーン) コールスローサラダ フライドポテト 豚汁 ネーブル	クラッカー メイプルケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 豚肉 わかめ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 人参 Hコーン缶	
11 火	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 パイン ブロッコリー みそ汁	カンパン パン ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ニラ	25 火	あわごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め スイカ 梅肉あえ 大根汁	ビスケット パン ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり	
12 水	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁 りんご	せんべい もずく入りヒラヤーチー ミルク	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米	青しそ 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま りんご	26 水	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	せんべい ジュースーおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ 人参
13 木	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー せんべい ゼリー	豚もも肉 厚揚げ わかめ	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり	27 木	あわごはん(強化米入り) 西京焼き きんぴらごぼう ネーブル 温サラダ 春雨スープ	クラッカー 蒸し芋 ミルク	白身魚 竹小町 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ 春雨 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト
14 金	あわごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 春雨スープ 切干大根のゴマ酢あえ スイカ	ビスケット パン ミルク	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜	28 金	雑穀ごはん レバーゴマソースがらめ 人参シリシリー パイン マッシュポテト みそ汁	ビスケット ケーキ ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン
29 土	カレーピラフ ポイルウィンナー	ウエハース げんまい棒 ミルク	鶏肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 コーン缶 GP キャベツ ネーブル	29 土	カレーピラフ ポイルウィンナー コーンスープ ネーブル	ウエハース げんまい棒 ミルク	鶏肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 コーン缶 GP キャベツ ネーブル

★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。

