



幼児食こんだて

社会福祉法人みどり福祉会

みどり保育園

赤 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 野原正子

平成25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。

日曜	献立名	おやつ(朝) おやつ(昼)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(朝) おやつ(昼)	おもな材料(昼食)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
4 金	クリームシチュー きゅうりの甘酢 パン缶	クラッカー 調理パン ミルク	鶏肉 しらす干し わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP しめじ きゅうり	19 土	クファジュシー ゆし豆腐 みかん	Caポーロ 調理パン ミルク	豆腐 豚肉	米 麦	人参 しいたけ 玉ネギ みかん
5 土	親子丼 みそ汁 みかん	Caウエハース 調理パン ミルク	鶏肉 わかめ	米 麦	人参 ネギ 玉ネギ みかん	21 月	麦ごはん 魚のコーン風味焼き コンニャクのソテー みかん 紅白なます そうめん汁	せんべい おにぎり 麦茶	白身魚 焼き豚 しらす干し わかめ	米 麦 そうめん	コンニャク 人参 コーン缶 小松菜 大根 たけのこ ネギ みかん
7 月	七草ごはん 揚げ鶏のケチャップあん キャベツサラダ みそ汁 みかん	チーズ オートミール クッキー ミルク	鶏肉 ツナ缶 ハム わかめ	米 麦	赤ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ネギ みかん	22 火	麦ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 パン缶	チーズ 麦ファー 固形ヨーグルト	豚レバー ちくわ わかめ	米 麦	ごぼう 人参 コンニャク ニラ ブロッコリー えのきだけ ネギ パン缶
8 火	麦ごはん 鮭のキャロット焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー あおさ汁 柿	バナナ ふかし芋 ミルク	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 春雨 サツマイモ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー ネギ 柿	23 水	もずくどんぶり コーンサラダ みそ汁 りんご	みかん サターアランダギー ミルク	豚ひき肉 もずく 豆腐	米 麦 食パン	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト レタス 白菜 ネギ りんご
9 水	新年のお祝い御膳 今年も元気に すごせますように!	せんべい おにぎり 麦茶	◆◆ お楽しみに! ◆◆ 			24 木	麦ご飯 エッググラタン グリーンサラダ スープ グレープフルーツ	クラッカー いなり寿司 麦茶	鶏肉 ハム 卵	米 麦	ブロッコリー 玉ネギ マッシュルーム 人参 きゅうり レタス グレープフルーツ
10 木	あわごはん さばのみそ煮 ひじきの五目煮 みそ汁 りんご	Caウエハース ゼリー リッツ	さば ひじき 大豆 ちくわ	米 麦 あわ	人参 コンニャク ニラ 長ネギ なす ネギ りんご	25 金	あわごはん ほうれん草の卵とじ 大豆サラダ 鶏団子のスープ みかん	バナナ ラスク ミルク	大豆 ツナ缶 鶏ひき肉 ベーコン	米 麦 あわ 食パン	人参 レタス ほうれん草 長ネギ キャベツ コーン缶 みかん
11 金	麦ごはん 豆腐ナゲット もずくスープ 人参シリシリ きゅうりの甘酢 グレープフルーツ	りんご ヨーグルト風味 ケーキパン ミルク	豆腐 ひき肉 カマボコ しらす干し もずく	米 麦	玉ネギ 人参 ネギ サラダ菜 ブロッコリー 玉ネギ きゅうり グレープフルーツ	26 土	カレー 大根サラダ みかん	Caウエハース 調理パン ミルク	鶏肉	米 麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 大根 みかん
12 土	もずく丼 スープ みかん	クラッカー 調理パン ミルク	豚ひき肉 もずく 卵	米 麦	ピーマン しめじ ネギ みかん	28 月	麦ごはん 豚肉のソテー(りんごソース) 人参シリシリ みかん フライドポテト あおさ汁	せんべい しらすおにぎり 麦茶	豚肉 ちくわ 卵 豆腐 あおさ	米 麦 じゃが芋	サラダ菜 りんご 人参 ブロッコリー 玉ネギ ネギ みかん
15 火	タコライス マッシュポテト かき卵スープ パン缶	せんべい 亀の甲せんべい ミルク チーズ	豚ひき肉 チーズ 卵	米 麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 レタス トマト 大根 えのきだけ チンゲン菜 パン缶	29 火	あわごはん さんまのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 もずく酢 グレープフルー	りんご ぜんざい	さんま 豚ひき肉 もずく	米 麦 あわ 麩	かぼちゃ 玉ネギ きゅうり えのきだけ ネギ グレープフルーツ
16 水	あわごはん 豚カツ みかん 切干大根のイリチー ブロッコリー すまし汁	バナナ スイートポテト ミルク	豚肉 カマボコ 絹ごし豆腐	米 麦 あわ	切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク ブロッコリー しいたけ たけのこ みかん	30 水	沖縄そば 枝豆 ほうれん草おひたし みかん	チーズ 黒棒 バナナ ミルク	豚肉 カマボコ 卵 昆布	沖縄そば (米)	ネギ ほうれん草 枝豆 みかん
17 木	おいしい♪楽しい♪ お弁当	クラッカー パースデーケーキ (手づくり) カルピス				31 木	麦ごはん ブロッコリー 豆腐団子の甘酢あん しゃきしゃき炒め みそ汁 ネーブル	クラッカー バナナケーキ ミルク	豆腐 豚肉 カマボコ 油あげ わかめ	米 麦	玉ネギ ブロッコリー コンニャク もやし ごぼう 人参 なす ネーブル
18 金	スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ コーンスープ 枝豆	Caウエハース みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン 枝豆 コーン缶 (米)	人参 玉ネギ コーン缶	<p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★ 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。</p>					



