



# こんだてひょう(幼児食)

日 / (曜)	昼食(全員)	午前の間食(1歳半~2歳)		材 料 名 ( 昼食・間食 )		
		午後の間食(全員)	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	
2 (月)	押麦ご飯 親子焼き 茄子の味噌煮 野菜炒め じゃが芋と油揚げの味噌汁	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ きな粉	胚芽米 VB <sub>1</sub> 強化押麦 三温糖 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ グリンピース なす 青ピーマン キャベツ えんさい 人参 きくらげ 青ねぎ みかん	
3 (火)	ご飯 炒り鶏 野菜の納豆和え わかめとネギのすまし汁	保育乳 たこ(魚)焼きボール くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 大豆 ひきわり納豆 たこ(未満児:白身魚) 鶏 卵	胚芽米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま 小麦粉	人参 れんこん ごぼう たけのこ 生しいたけ からし菜 はくさい ひじき わかめ 青ねぎ キャベツ あおのり なし	
4 (水)	ご飯 豆腐と魚のケチャップ煮 青菜のきのこ和え 茄子とわかめの味噌汁	保育乳 つぶしご飯のふちやぎ くだもの 保育乳【●十五夜】	保育乳 白身魚 沖縄豆腐	胚芽米 油 片栗粉 三温 糖 はるさめ あずき もち米 黒砂糖	たまねぎ 人参 セロリ 長ねぎ トマト(缶) パクチョイ えのきたけ瓶詰 なす わかめ みかん	
5 (木)	ピラフ コンビニーションサラダ 小松菜ヌードルスープ	保育乳 もずくと苺のビヤーチ 焼き小炒 添え くだもの 固形ヨーグルト	保育乳 ベーコン 鶏卵 鶏ささ身 スキムミルク 小アジ ヨーグルト	胚芽米 油 三温糖 小麦粉 スパゲッティ	青ピーマン 人参 たまねぎ マッシュルーム(缶) グリンピース レタス トマト かぼちゃ 小松菜 青ねぎ もずく なし	
6 (金)	もちきびご飯 かぼちゃコロッケ 春雨の和え物 へちま豆腐の味噌汁	保育乳 茹でトウモロコシ くだもの 保育乳	保育乳 豚レバー 鶏卵 鶏ささ身 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 はるさめ 三温糖 白ごま	かぼちゃ 人参 ホールコーン(缶) グリンピース たまねぎ ブロッコリー トマト 小松菜 へちま とうもろこし りんご	
7 (土)	もちきびご飯 麻婆豆腐 和風サラダ 大根と人参の味噌汁	保育乳 青菜のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆 腐	胚芽米 もちきび 三温糖 片栗粉 白ごま	人参 たまねぎ 長ねぎ なら レタス キャベツ きゅうり わかめ みかん(缶) 大根 からし菜 パナナ	
10 (火)	押麦ご飯 厚揚げと小松菜・小魚の煮浸し 切干大根煮	保育乳 五目チャーハン くだもの 豆乳	保育乳 厚揚げ 煮干し 豚肉 豆乳	胚芽米 VB <sub>1</sub> 強化押麦 油 三温糖	たまねぎ 小松菜 ホールコーン(缶) 切干しいたけ 人参 こんぶ 青ピーマン パナナ	
11 (水)	チキンカレーライス 彩り野菜サラダ	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 豚レバー	胚芽米 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 せんべい	人参 たまねぎ グリンピース りんご レタス キャベツ パプリカ(赤) みかん(缶) ブロッコリー トマト なし	
12 (木)	楽しいお弁当会 	保育乳 さつまいも天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 鶏卵	さつまいも 小麦粉 油	りんご	
13 (金)	もちきびご飯 魚の酢豚風煮 ナムル風煮浸し 椎茸とネギのスープ	保育乳 沖縄風ぜんざい くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ 油揚げ	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま 金時 豆 VB <sub>1</sub> 強化押麦 黒砂糖	たけのこ 人参 たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン もやし 小松菜 生しいたけ 長ねぎ パナナ	

\*14日(土)以降は裏面印刷です。

## 献立紹介

幼児向けふちやぎ ☆子ども向けに「もち」を「ごはん」にかえてあります。

### 【ふちやぎ(吹上餅)】

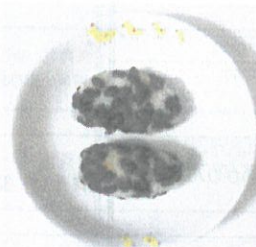
沖縄の旧暦十五夜のお供え団子

もち粉をこねて蒸したものに茹でた小豆(塩味)をまぶしたの。

10個分

(材料)	(分量)
胚芽米(精白米)	140g
もち米	80g
あずき	80g
砂糖	30g
塩	かくし味程度

甘さは控えめの分量になっています





### 作り方

- ① 胚芽米ともち米は、普通に水加減し、炊飯器で炊く。
- ② あずきは洗って3倍くらいの水につけ、火にかけ、やわらかくなるまで煮て、砂糖を加える。
- ③ 1個分のごはんをラップにとり包んで形を作り、茹であずきを全体にまぶす。
- ④ あずきが、ご飯にしっかりくっつくようにラップで包んだ状態で、ごはんには押し込みながら握る。





日 / (曜)	昼食 (全員)	材 料 名 ( 昼食・間食 )			
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後のおやつ(1歳半~2歳)	午後の間食(全員)	
			 <あか> 血や肉をつくる	 <きいろ> 熱や力になる	 <みどり> 体の調子を整える
14 (土)	ご飯 肉じゃが 野菜炒め オクラとしめじの味噌汁	保育乳 梅おかかおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 なまり節	胚芽米 油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ 人参 えだまめ キャベツ からし菜 もやし オクラ しめじ 梅干し 焼きのり りんご
16 (月)	押麦ご飯 豆腐チャンプルー もずく酢 トマト そうめん汁	保育乳 南瓜蒸しパン 小魚 くだもの 圆形ヨーグルト	保育乳 沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 煮干し ヨーグルト	胚芽米 V.B.強化押麦 油 三温糖 そうめん 小麦粉	キャベツ たまねぎ 人参 もやし きくらげ もずく きゅうり トマト 青ねぎ かぼちゃ バナナ
17 (火)	もちきびご飯 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ ブロッコリー 白菜と油揚げの味噌汁	保育乳 ぶかし芋 くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 鶏卵 油揚げ	胚芽米 もちきび 三温糖 油 さつまいも	たまねぎ パプリカ(赤) 人参 ホールコーン(缶) ブロッコリー はくさい なし
18 (水)	押麦ご飯 魚と野菜のマリネ 青のりポテト ささがきごぼうともやしの味噌汁	保育乳 豆腐入りみたらし団子 くだもの 保育乳	保育乳 まぐろ 絹ごし豆腐	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 じゃがいも 白玉粉 三温糖 片栗粉	人参 パプリカ(黄) とうがん ブロッコリー あおのり ごぼう もやし 青ねぎ みかん
19 (木)	食パン ホワイトシチュー 野菜サラダ	保育乳 ジャコひじきおにぎり くだもの 豆乳	保育乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆乳	食パン じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 胚芽米	人参 たまねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ セロリ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ひじき なし
20 (金)	もちきびご飯 レバーフライ 春雨野菜サラダ すまし汁	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 豚レバー 鶏卵 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 三温糖 小麦粉 バン粉 油 はるさめ	ブロッコリー トマト 小松菜 人参 キャベツ ぶなしめじ 長ねぎ みかん
21 (土)	もちきびご飯 豚肉野菜炒め ひじき大豆煮 冬瓜と舞茸の味噌汁	保育乳 芋クジアンタギー くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 大豆	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 三温糖	たまねぎ はくさい 人参 青ピーマン ひじき とうがん 舞茸 貝われ大根 りんご
23 (月)	押麦ご飯 ぎせい豆腐 じゃこ入りきんぴらごぼう ほうれん草と椎茸のすまし汁	保育乳 フルーツのヨーグルト和え 乾パン 豆乳	保育乳 沖縄豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト 豆乳	胚芽米 V.B.強化押麦 三温糖 油 白ごま 乾パン	たまねぎ 人参 乾しいたけ ブロッコリー トマト ごぼう 生しいたけ ほうれん草 バナナ 柿 バイン(缶)
24 (火)	もみじご飯 天ぷら(魚・さやいんげん・れん こん・ナス) 田舎汁	保育乳 発芽玄米入りおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 かつお 鶏卵 鶏肉 沖縄豆腐	胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 発芽玄米 三温糖	人参 さやいんげん れんこん なす 大根 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ 焼きのり 柿
25 (水)	あずき赤飯 【お誕生会】 魚の照り焼き ほうれん草とコーン炒め 根菜の煮物 なめこ汁 	保育乳 アップルケーキ くだもの 保育乳	保育乳 鯖 絹ごし豆腐 豆乳	胚芽米 あずき 黒ごま 油 三温糖 小麦粉	ほうれん草 ホールコーン(缶) 大根 人参 ごぼう れんこん なめこ みつば りんご レーズン ぶどう
26 (木)	押麦ご飯 鶏肉ときのこのホイル焼き ひじきともやしの胡麻酢和え 根菜の味噌汁	保育乳 いなりの寿司 くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 ちくわ(卵不使用) 油揚げ	胚芽米 V.B.強化押麦 油 白ごま 三温糖	たまねぎ 人参 セロリ 生しいたけ ひじき もやし さやいんげん 大根 ごぼう バナナ
27 (金)	もちきびご飯 豆腐バーグれんこんのせ 野菜サラダ ポパイコーンスープ	保育乳 胡麻ひじきおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 沖縄豆腐 鶏ひき肉	胚芽米 もちきび 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 白ごま	きくらげ たまねぎ れんこん キャベツ レタス パプリカ(黄) パプリカ(赤) バイン(缶) クリームコーン(缶) ほうれん草 ひじき みかん
28 (土)	押麦ご飯 冬瓜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ くだもの	保育乳 ビーフン炒め 保育乳	保育乳 豚ひき肉 なまり節	胚芽米 V.B.強化押麦 はるさめ 片栗粉 じゃがいも ビーフン 油	とうがん 人参 生しいたけ たまねぎ 小松菜 きゅうり バナナ さやいんげん
30 (月)	もちきびご飯 さばの人参味噌煮 小松菜磯部和え 豚汁	保育乳 さつまいものかりんとう くだもの 保育乳	保育乳 鯖 豚肉	胚芽米 もちきび 三温糖 じゃがいも さつまいも 油	人参 小松菜 きくらげ のりつくだ煮 ごぼう 大根 青ねぎ りんご
31 (火)	ケチャップライス 焼肉 野菜スティックサラダ オニオンスープ	保育乳 かぼちゃクッキー くだもの 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 豚レバー 牛肉 ベーコン	胚芽米 V.B.強化押麦 油 三温糖 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ グリンピース パセリ 青ピーマン ブロッコリー きゅうり 大根 スイートコーン かぼちゃ ぶどう

☆保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml

☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

