



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 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 木	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	せんべい くずもち 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ	16 金	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル	りんご ちんびん 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草 ネーブル
2 金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ ココアクッキー 保育乳	鮭 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル	17 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル
3 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ ネーブル	19 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	せんべい 人参クラッカー 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ 春雨 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ キャベツ ネーブル
5 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい ジャム入りマフィン 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不使用) 油揚げ 豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく 白菜 ネギ わかめ ネーブル	20 火	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル	バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ネーブル
6 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり みそ汁 りんご	バナナ オートミールスナック 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり とうがん りんご	21 水	沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご	せんべい しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン わかめ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり りんご
7 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	22 木	フーチバージュシー 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら 大根汁 バナナ	りんご 大学芋 保育乳	ツナ缶 鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ 大根 バナナ
8 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ ネーブル	りんご キャロットサンド はっ酵乳 保育乳	鶏もも肉 竹小町 しらす干し 豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	ごぼう 赤ピーマン 糸こんにゃく ニラ 人参 ほんしめじ ブロッコリー たけのこ	23 金	マージンごはん 鶏肉のマーレード焼き 野菜炒め もずくの酢物 そうめん汁 りんご	せんべい バナナ蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご バナナ
9 金	マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 もずくの酢物 魚のみそ汁 バナナ	せんべい ホットケーキ 保育乳	豚もも肉 もずく 白身魚 豆腐	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 パセリ	24 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	*** はちや棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
10 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ	26 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	せんべい アップルケーキ 保育乳	豚肉 干ひじき 鶏ささみ 調製豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 きゅうり Hコーン缶 たけのこ
12 月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ さつま芋 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうがん ネーブル	27 火	カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜スープ りんご	バナナ 揚げパン 固形ヨーグルト 保育乳	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	精白米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 しめじ りんご
13 火	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ すまし汁 桃缶	バナナ お麩ラスク 保育乳	さば(生) 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 ごま	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり	28 水	マージンごはん さばのたれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ 蒸しかぼちゃ みそ汁 ネーブル	せんべい もずく入りヒラヤーチー 保育乳	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ ▲小麦粉	切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ なす ニラ ネーブル
14 水	たけのこごはん 豚肉のソテー ブロッコリー 切干大根のイリチー もずくスープ ネーブル	せんべい 三月菓子 保育乳	ツナ缶 油揚げ 豚もも肉 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 小麦粉 黒ゴマ	たけのこ 切干大根 かんぴょう 人参 ブロッコリー えのきたけ ネーブル	30 金	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ コーンサラダ レタスのスープ ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス
15 木	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ りんご	バナナ みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	ロールパン (超熟) マカロニ	玉ねぎ パイン缶 人参 りんご みかん缶 レーズン きゅうり かぼちゃ	★	★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。	★	★	★	★

