



令和 3年

給食こんだて

(作成者) 栄養士 野原正子

★ 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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	マーজনごはん 豆腐ハンバーグ こんにやくのソテー ブロッコリー コーンスープ スイカ	バナナ	ジャム入りマフィン	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 ブロッコリー コーン缶 キャベツ スイカ	16	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンパキン豆乳スープ バナナ	せんべい	レタスと鮭のおにぎり	白身魚 豆腐 鶏ささみ 調整豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 玉ねぎ ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい	くずもち	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにやく トマト 白菜 きゅうり	17	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜チャンプルー ひじきサラダ(コーン) みそ汁 ネーブル	りんご	バナナと芋のケーキ	鶏もも肉 豆腐 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	キャベツ 人参 やし ブロッコリー きゅうり Hコーン缶 大根 ネーブル
3	ごはん(強化米入り) しらすふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ パイン	りんご	キャラットサンド	しらす干し 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 チンゲン菜	18	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ スティックきゅうり(塩) わかめスープ	せんべい	玄米フレックスナック	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶
4	フーチパージュシー タンドリーチキン 人参シリシリー(ゴーヤー入り) 温サラダ みそ汁 バナナ	せんべい	大学芋	ツナ缶 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 玉ねぎ にがうり もやし トマト キャベツ ブロッコリー とうがん	19	クファジュシー ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	せんべい	スラム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル	
5	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	せんべい	亀の甲せんべい	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	21	マーজনごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	せんべい	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶	
7	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	せんべい	サターアングギー	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー 大根	22	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ バナナ	ネーブル	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ さつま芋	ネーブル 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ	
8	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ 桃缶	バナナ	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 桃缶	23	慰霊の日					
9	へちまどんぶり(強化米) ベイクドポテト キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	りんご	ジャムサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	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 キャベツ	24	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 桃缶	りんご	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 桃缶	
10	♥お誕生会・お弁当会♥ 	せんべい	パースデーケーキ				25	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	せんべい	鮭 豚ひき肉	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン	
11	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	せんべい	黒糖アガラサー	鮭 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	人参 にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	26	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	せんべい	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル	
12	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 大根汁 ネーブル	せんべい	タンナファクルー	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	28	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	せんべい	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にがうり 白菜 Cコーン缶	
14	マーজনごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい	さつま芋の蒸しパン	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげ ん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	29	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ スイカ	バナナ	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー たけのこ	
15	マーজনごはん 麻婆豆腐 もずくの天ぷら(卵なし) スライストマト コーンスープ スイカ	バナナ	お麩ラスク	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 トマト コーン缶	30	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 ネーブル	せんべい	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 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。
★ 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。

★ 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。

