



給食こんだて



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 よくなる				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 よくなる
2 月	冷やし中華 ポイルウィンナー パンプキンサラダ ネーブル	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鶏ささみ ウィンナー	中華めん すりごま じゃが芋	赤ピーマン きゅうり かぼちゃ ネーブル	18 水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじゃが とうがん汁 バナナ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 油揚げ わかめ	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ
3 火	クファジュシー さばのみそ焼き 切干大根のイリチー もずくスープ スイカ	バナナ ココア蒸しパン 保育乳	ツナ缶 さば 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 干しいたけ ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく	19 木	マージンごはん 食育の日 レバーのゴマソースがらめ こんにゃくのソテー(豚) キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 フルーツミックス	りんご オートミールクッキー 保育乳	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ネーブル
4 水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ パイン缶	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげ ん キャベツ きゅうり ネーブル	20 金	ごはん(強化米入り) 旧盆 さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 メロン	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス
5 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ ネーブル	21 土	もずくどんぶり 旧盆 キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい スティックパン 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 大根 ネーブル
6 金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ	米せんべい シナモントースト 保育乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	23 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ わかめ	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 きゅうり みつば
7 土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	米せんべい タンナファクルー 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	24 火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 みかん缶	バナナ 揚げパン 保育乳	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ キャベツ 人参しめじ さやいんげ ん ブロッコリー えのきたけ スイカ
10 火	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	バナナ ウエハース アイスクリーム	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶	25 水	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが 温サラダ みそ汁 バナナ	米せんべい ココアゼリー せんべい 保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
11 水	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ ネーブル	米せんべい いなり寿司 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ★チーズ	ロールパン じゃが芋 ▲マカロニ	ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 ネーブル	26 木	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー 鶏団子と春雨のスープ スイカ	りんご トマト風味くずもち 保育乳	豆腐 竹小町 ●卵 スパム缶 豚肉 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米 強化米 春雨	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ キャベツ
12 木	♥♥お弁当会♥♥ 	りんご パースデーケーキ 保育乳				27 金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) マッシュポテト 魚ともずくのスープ ネーブル	米せんべい ツナそうめん 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 白身魚 もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげ ん ネーブル
13 金	のりごはん(強化米入り) 西京焼き 厚揚げの中華煮 そうめん汁 バナナ	米せんべい ジャムサンド 保育乳	白身魚 豚肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン 干しいたけ バナナ	28 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 パイン缶	米せんべい メロンパン 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
14 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり コーンスープ みかん缶	米せんべい 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ ネーブル	30 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃの煮物 温サラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい ホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがん ネーブル
16 月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	31 火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	バナナ マッシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり Hコーン缶 わかめ
17 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	バナナ 人参クラッカー 固形ヨーグルト	白身魚 豆腐 ●卵 わかめ	精白米 黒米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	<ul style="list-style-type: none"> ★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。 					

