



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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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
1	ごはん(のり佃煮) 鮭のみみじ焼き こんにやくのソテー カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 バナナ	米せんべい ちんびん 保育乳	のり佃煮 鮭 豚肩ロース ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり バナナ	15	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのツナあえ バナナ	米せんべい いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	▲沖縄そば すりごま	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
2	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 スイカ	りんご 玄米フレークスナック 保育乳	鶏胸肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 トマト レタス きゅうり わかめ ニラ スイカ	16	マージンごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め もずくの酢物 春雨スープ 梨	りんご 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 竹小町 もずく 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜
3	肉みそパヴェティ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ ネーブル	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚ひき肉 干ひじき ●ペーコン (卵不使用) ツナ缶	▲スパゲティ さつま芋	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 Hコーン缶 赤ピーマン	17	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁 バナナ	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鮭 鶏ささみ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー (冷) 白菜
4	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	米せんべい くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	18	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 人参 Hコーン缶 きゅうり ネーブル
6	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが スライストマト もずくスープ ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	◇納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト えのきたけ ネーブル	21	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー とうがんと りんご	米せんべい うさぎさんクッキー(卵) 十五夜デザート 保育乳	鶏ひき肉 ウィンナー (卵不使用) 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン ホールトマト 缶 とうがんと
7	黒米ごはん お魚バーグ 人参シリシリー(卵抜き) くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	バナナ くずもち 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 竹小町 わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり へちま りんご	22	ロールパン 鶏のから揚げ ポテの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ バナナ	りんご みそおにぎり 麦茶 保育乳	鶏もも肉 ●ペーコン (卵不使用) ◇調整豆乳 わかめ	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 コーン缶 キャベツ
8	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 切干大根のイリチー パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ヨーグルト入リスコーン 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく かぼちゃ えのきたけ ネーブル	24	もずくどんぶり(コーン) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい ジャム入りマフィン 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 ◇調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり りんご レーズン 大根
9	お弁当会	りんご パースデーケーキ 保育乳	ケーキ			25	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	米せんべい メロンパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー (冷) とうがんと 干しいたけ ネーブル
10	マージンごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりのごまあえ そうめん汁 ネーブル	米せんべい メープル蒸しパン 保育乳	さば(生) ◇豆腐 ●卵 ◇調整豆乳	精白米 強化米 もちきび こま ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	27	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドゥチ ネーブル	米せんべい サーターアランダギー② 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 ●カステラカ マポコ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ 大根 ネーブル
11	ハヤシライス(鶏もも) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	米せんべい スティックパン 保育乳	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ネーブル	28	マージンごはん チキンナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 梨	バナナ シナモントースト りんごジュース 保育乳	鶏ひき肉 ◇豆腐 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ たけのこ(水 煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん
13	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 ネーブル	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 白身魚 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん トマト とうがんと	29	スパゲティナポリタン風 ゴマじゃが コーンスープ バナナ	米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	豚もも薄切り 肉 鶏ささみ ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 ホールトマト 缶 刻みパセリ Hコーン缶 Cコーン缶
14	三色ごはん(強化米) ゴマじゃが コーンサラダ 大根汁 りんご	バナナ ピザトースト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	人参 ほうれん草 (冷) Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 りんご	30	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き きんぴらごぼう スライストマト すまし汁 梨	りんご 大学芋 保育乳	さんま開き 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ トマト たけのこ(水 煮)

★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、該当者だけにお配りしています。  
★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。

