



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 金	ごはん チキン照り焼き 人参シリシリ キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	米せんべい アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり 大根	16 土	クファジュシー 温サラダ 豚汁 パン缶	米せんべい タンナファクルー 保育乳	豚缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根
2 土	ごはん 野菜チャンプル 豚汁 みかん缶	米せんべい はちや棒 保育乳	◇豆腐 豚肉	精白米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ とうがんと 干しいたけ	18 月	納豆ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	米せんべい ちんびん 保育乳	◇ひきわり納豆 豚肉 干ひじき ●ハム 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 きゅうり Hコーン缶
4 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁 梨	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 なす わかめ 梨	19 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 春雨サラダ もずくスープ 梨	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚レバー 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ
5 火	もみじごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリー もずくスープ パナナ	りんご オートミールスナック 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 ●ハム もずく	精白米 春雨	人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ	20 水	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ マッシュポテト りんご	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚3枚肉 ●かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば (茹) 白すりごま じゃが芋	刻み昆布 レタス ほうれん草 人参 りんご
6 水	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 みかん	米せんべい 蒸し芋(焼き芋) りんごジュース	鮭 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根	21 木	マージンごはん 麻婆なす 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ みかん	梨 ヨーグルト入リスコーン 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび さつま芋 春雨	梨 なす 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 長ねぎ
7 木	ごはん(のり佃煮) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 魚とレタスのスープ 梨	バナナ 人参クラッカー 保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●ベーコン わかめ 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ	えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 Hコーン缶 レタス 玉ねぎ	22 金	きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 梨	米せんべい 芋天ぷら 保育乳	◇油揚げ ツナ缶 白身魚 ◇豆腐	精白米 強化米 さつま芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
8 金	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ	米せんべい 小松菜おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜	23 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	米せんべい メロンパン 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根
9 土	きのこごはん コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	米せんべい 亀の甲せんべい 保育乳	◇油揚げ ツナ缶 わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ きゅうり	25 月	マージンごはん 豚しゃぶ(りんごソース) 人参シリシリ もずくの酢物 さつま汁 みかん	米せんべい お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ●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 さつま芋	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり ニラ
11 月	チキンカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ	米せんべい ホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 白菜 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶	26 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 柿	バナナ 黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白すりごま じゃが芋 白ゴマ	ほうれん草 人参 きゅうり えのきたけ ニラ 柿
12 火	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨	バナナ いなり寿司 スティックきゅうり 麦茶 保育乳	鶏胸肉 ●ベーコン ◇調製豆乳	◎ロールパン じゃが芋	人参 Hコーン缶 パン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨	27 水	フーチバージュシー 鶏肉のさつぱり煮 きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚肉 鶏もも肉 ●竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん	よもぎ 人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ
13 水	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん	米せんべい シークワサーゼリー せんべい 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ●かまぼこ もずく わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり	28 木	ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー 和風サラダ みそ汁 パナナ	りんご オートミールスナック 保育乳	白身魚 豚3枚肉 わかめ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう わかめ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり Hコーン缶
14 木	お弁当会	米せんべい バースデーケーキ 保育乳				29 金	キーマカレー スティックきゅうり コーンスープ りんご	米せんべい ハロウィン揚げパイ 保育乳	鶏ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり
15 金	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 揚げパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 なす	30 土	もずくどんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 26 みかん	米せんべい くろ棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 ◇豆腐	精白米 強化米 ごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり 白菜 わかめ みかん

★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。

