



# 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが ほうれん草おかかあえ 白菜スープ みかん	米せんべい ココア蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP 白菜 しめじ ほうれん草 コーン缶 赤ピーマン	16日	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 みかん	バナナ アップルケーキ 保育乳	豚もも薄肉 竹小町 わかめ ハム 油揚げ	精白米 黒米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん	
2日	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー キャベツのツナあえ みそ汁 梨	バナナ くずもち 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ	17日	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう 白菜のおひたし コーンスープ 梨	米せんべい 大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ 白菜 コーン ほうれん草 梨	
4日	豚肉ビビンバ マッシュポテト 魚のみそ汁 みかん	りんご ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚もも肉 白身魚	精白米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 みかん	18日	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ パンプキンサラダ りんご	梨 小松菜おにぎり 麦茶	豚三枚肉 かまぼこ 鶏ささみ しらす干し	沖縄そば 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ りんご 小松菜	
5日	肉みそスパゲティ かみかみごぼう かぼちゃスープ りんご	米せんべい いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ 白ゴマ	もやし GP 人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ りんご	19日	ごはん 麻婆なす 温サラダ 魚のみそ汁 バナナ	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米	なす 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト 大根 ブロッコリー ほうれん草 バナナ	
6日	おんどう会			おんどう会			20日	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 みかん	米せんべい はちや棒 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり えのきたけ みかん
8日	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 コーンサラダ みそ汁 みかん	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 油揚げ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく コーン缶 トマト ブロッコリー みかん	22日	三色ごはん ポテトサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 桃缶 きゅうり パイン缶 レーズン 大根 みかん	
9日	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー スティックきゅうり そうめん汁 柿	バナナ さつま芋の蒸しパン① 保育乳	白身魚 豆腐 調製豆乳	精白米 黒米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ きゅうり 柿	24日	もずくどんぶり ちくわのみみじ揚げ ブロッコリー みそ汁 みかん	米せんべい ジャムケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー ニラ みかん	
10日	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 豚肉	ロールパン	かぼちゃ 人参 白菜 玉ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 干しいたけ バナナ	25日	ごはん 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 梨	りんご 蒸し芋 保育乳	鮭 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり なす 梨	
11日	お弁当会	梨 バースデーケーキ 保育乳	お弁当会			26日	マージンごはん レバーフライ かぼちゃの煮物 キャベツのおかかあえ そうめん汁 柿	バナナ ゴマトースト 固形ヨーグルト 保育乳	豚レバー	精白米 もちきび そうめん	かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり 柿	
12日	チキンカレー ポイルウィンナー バナナヨーグルト添え わかめスープ	米せんべい プラマンジェ (いちごソース) Caウエハース 麦茶	鶏もも肉 ウィンナー わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶 みつば	27日	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	米せんべい げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん	
13日	タコライス スティックきゅうり コーンスープ みかん	米せんべい くろ棒 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり コーン缶 玉ねぎ みかん	29日	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	米せんべい オートミールスナック 保育乳	さば(生) 干ひじき 竹小町(卵不 使用) ◇油揚げ	精白米 もちきび 炒りごま (白)	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 みかん レーズン	
15日	祝寿司 ハンバーグ 温サラダ もずくスープ ミニフルーツ盛り	米せんべい 赤まんじゅう カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー えのきたけ 柿 梨 パイン	30日	黒米ごはん 豚の角煮風 人参シリシリー きゅうりの甘酢あえ もずくスープ りんご	バナナ ポテトの甘辛揚げ 保育乳	豚三枚肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 じゃが芋	レタス 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ りんご	

★ 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。

