



令和 4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	ひじきごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル	米せんべい たい焼き 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 鶏ささみ わかめ	精白米	ごぼう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ネーブル	19 木	フーチバー juice 鮭のみみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	りんご きなこラスク 保育乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ネーブル
6 金	キーマカレー カリカリきゅうり 野菜スープ 桃缶	米せんべい くずもち 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり レタス 桃缶 たけのこ えのきたけ	20 金	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドウチ バナナ	米せんべい ポテト磯辺揚げ 保育乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラ ポコ	精白米 黒米 ▲マカロニ じゃが芋	とうがん GP 人参 パイン缶 りんごきゅうり レーズン ブロッコリー 干しいたけ バナナ
7 土	クファジュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル	*** 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 Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 ネーブル	21 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ネーブル
9 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 さつま汁 ネーブル	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 白ゴマ 黒ゴマ さつま芋	人参 玉ねぎ にがうり ニラ ネーブル レーズン	23 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 白ゴマ さつま芋	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 へちま ネーブル
10 火	ごはん 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	りんご ココアプリン せんべい 保育乳	◇ひきわり 納豆 ツナ缶 さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ とうがん バナナ	24 火	マージンごはん 魚の磯天ぷら(卵不使用) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	バナナ ジャムケーキ 保育乳	白身魚 ◇豆腐 ●卵 鶏ささみ	精白米 もちきび てんぷら粉 (卵不使用) ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご
11 水	和風スパゲティ ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル	米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 ●竹小町 ツナ缶	▲スパゲ ティ 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ ピーマン 人参 白菜 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	25 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 ワンタンスープ バナナ	米せんべい シナモントースト 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 黒米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
12 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 誕生ケーキ 保育乳	りんご 誕生ケーキ 保育乳				26 木	のりごはん チキンナゲット 人参シリシリ ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	りんご 黒糖アガラサー りんごジュース	鶏ひき肉 ◇豆腐 竹小町 ツナ缶 干ひじき ◇油揚げ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり Hコーン缶 なす ネーブル
13 金	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー もずくスープ りんご	米せんべい 揚げパン 保育乳	白身魚 鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米 黒米 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ りんご	27 金	スパゲティナポリタン ポイルウィンナー フライドポテト コーンスープ バナナ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋 精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
14 土	タコライス ゆし豆腐汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ ゆし豆腐	精白米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ネーブル	28 土	豚焼肉どんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがん ネーブル
16 月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライスマト 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 ◇調製豆乳	精白米 もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ネーブル	30 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
17 火	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ 温サラダ かぼちゃスープ りんご	バナナ みそおにぎり 保育乳	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	◎ロールパ ン(超熟)	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 長ネギ りんご	31 火	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 春雨の中華炒め スライスマト みそ汁 ネーブル	バナナ アップルケーキ 保育乳	鮭 ●竹小町 ◇豆腐 わかめ ◇調製豆乳	精白米 黒米 マッシュポテ ト(乾) 春雨	Cコーン缶 たけのこ 人参しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ネーブル
18 水	磯ごはん ハンバーグ ほうれん草おかかあえ ゴマじゃが 春雨スープ バナナ	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 春雨	赤ピーマン GP 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ 白菜 バナナ	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★ 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。</p>					

