



6 3くがっ



給食こんだて



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
1 水	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ もずくスープ りんご	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鶏胸肉 ●ハム(卵不 使用) もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 切干大根 人参 ごぼう きゅうり たけのこ りんご レーズン	16 木	ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 スイカ	りんご ジャム入りマフィン 保育乳	豚肉 干ひじき ●ハム(卵不 使用) ◇豆腐 ◇調製豆乳	精白米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじきゅうり Hコーン缶 トマト 大根 スイカ
2 木	へちまどんぶり 魚の磯天ぷら トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	りんご ジャムサンド 保育乳	鶏ひき肉 白身魚 ●竹小町(卵 不使用) わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	人参しめじ 玉ねぎ へちま 小松菜 ニラトマト きゅうり ネーブル	17 金	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 バナナ	米せんべい ココアプリン せんべい 保育乳	白身魚 豚もも肉	精白米 もちきび ▲そうめん	白菜 たけのこ(水 煮) 人参 生しいたけ バナナ
3 金	黒米ごはん 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	米せんべい ゴマスティック 保育乳	豚肩ロース ◇厚揚げ わかめ	精白米 黒米 ▲マカロニ 白ゴマ	大根 昆布 しめじ 人参 パイン缶 りんご レーズン 白菜 スイカ	18 土					
4 土	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル 歯と口の健康習慣	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	20 月	豚焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 食育の日	米せんべい ちんびん 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ ▲マカロニ	玉ねぎ 人参ピーマン パイン缶 りんご きゅうり とうがん ネーブル
6 月	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 ネーブル	米せんべい お麩ラスク 保育乳	◇ひきわり納 豆 豚肩ロース 干ひじき ●竹小町(卵 不使用)	精白米 ▲そうめん ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー ネーブル	21 火	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ スイカ	バナナ しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリー ピーマン コーン缶 キャベツ スイカ
7 火	黒米ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ きゅうりの中華風 春雨スープ バナナ	りんご かみかみ揚げせんべい 保育乳	さば(切り身) ◇豆腐 白身魚 ちりめんじゃこ	精白米 黒米 白ゴマ 春雨	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 人参 バナナ	22 水	黒米ごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	米せんべい シナモントースト 保育乳	白身魚 ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ へちま ネーブル
8 水	レタスごはん 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 みそ汁 スイカ	米せんべい 蒸し芋 保育乳	鮭フレーク 鶏もも肉 ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき わかめ	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	レタス 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん なす スイカ	23 木					
9 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	バナナ 誕生ケーキ 保育乳				24 金	夏野菜カレー(ささみ) きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁 スイカ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏ささみ もずく(塩抜 き) ◇豆腐	精白米 じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ スイカ
10 金	のりごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう(カレー風味) コーンサラダ 魚のみそ汁 スイカ	米せんべい バナナケーキ 保育乳	豚レバー 鶏もも肉 白身魚 ◇調製豆乳	精白米 白ゴマ 炒りごま	ごぼう 人参 さやいんげん Hコーン缶 サラダ菜 みかん缶 きゅうり 大根 スイカ	25 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米	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
11 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 レタスのスープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり レタス えのきたけ ネーブル	27 月	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのゴマあえ とうがん汁 ネーブル	米せんべい ココア蒸しパン 保育乳	豚肩ロース ●竹小町(卵 不使用) わかめ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじとうがん さやいんげん ブロッコリー ネーブル
13 月	カレーピラフ 豚肉のマーレード焼き ほうれん草炒め みそ汁 ネーブル	米せんべい 人参入りホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 ●ハム(卵不 使用) 豚肩ロース ●竹小町(卵 不使用) わかめ	精白米	人参 GP ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	28 火	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース 切干大根のイリチー トマト みそ汁 スイカ	バナナ 人参クラッカー 保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 黒米 白ゴマ	えのきたけ 切干大根 かんぴょう 人参 へちま 糸こんにやく トマト スイカ
14 火	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆乳スープ バナナ	りんご ツナマヨおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ★ビザチー ズ わかめ ●ベーコン (卵不使用) ◇調製豆乳	◎ロールパ ン(超熟)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ Hコーン缶 レタス みかん缶 白菜 しめじ バナナ	29 水	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	白身魚 豚肩ロース 干ひじき わかめ ◇絹ごし豆 腐	精白米 もちきび さつま芋	糸こんにやく 人参 玉ねぎ Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ パイン
15 水	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁	米せんべい くずもち 保育乳	鮭 ◇豆腐 豚肉 ●卵 もずく わかめ	精白米 黒米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル	30 木	タコライス かみかみごぼう キャベツとコーンのスープ バナナ	りんご カルピスゼリー せんべい 保育乳	豚ひき肉 ★ビザチー ズ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 キャベツ バナナ

★ 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(厚生省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。

