



令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	人参 糸こんにゃく ニラ りんご きゅうり とうがん ネーブル レーズン	17水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじゃが とうがんと バナナ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ
2火	クファージュシー 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	ツナ缶 白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 干しいたけ ニラ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー(冷)	18木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	りんご 誕生ケーキ 保育乳			
3水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	19金	ごはん 豆腐の小判揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご 食育の日	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	◇豆腐 鶏ひき肉 豚肉 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ニラ ごぼう 人参 糸こんにゃく しめじ りんご ブロッコリー えのきたけ
4木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル 栄養の日	りんご 蒸し芋 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 もちぎび	玉ねぎ えのきたけ しめじ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	20土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	鶏ささみ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル
5金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ	米せんべい きなこラスク 保育乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 てんぷら粉 (卵不使用)	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	22月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 練りごま	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト 大根 ネーブル
6土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	23火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 スイカ	バナナ 揚げパン 保育乳	白身魚 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 白ゴマ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん トマト えのきたけ スイカ
8月	マージンごはん 魚のタルタル焼き ほうれん草炒め きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	米せんべい ウエハース アイスクリーム	白身魚 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 もちぎび	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	24水	冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 パンプキンサラダ バナナヨーグルト	米せんべい おかかおにぎり 保育乳	鶏ささみ ハム 竹小町 Pヨーグルト	中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ バナナ みかん缶
9火	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ バナナ	バナナ いなり寿司 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	ロールパン (超熟) じゃが芋 マカロニ	赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 バナナ	25木	青のりごはん 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー みそ汁 スイカ	りんご グレープゼリー ビスケット 保育乳	豆腐 竹小町 卵 スパム 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 大根 スイカ
10水	焼きそば ボイルウインナー みそ汁 スイカ 旧盆ウンケー	米せんべい ロッククッキー 保育乳	豚もも肉 ウインナー 油揚げ	焼きそば 白ゴマ 黒ゴマ	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイカ	26金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり ワンタンスープ ネーブル	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 ベーコン	精白米 もちぎび 炒りごま	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり チンゲン菜 ネーブル
12金	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル 旧盆ウーケイ	米せんべい レモンラスク 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 へちま 玉ねぎ なす オクラ きゅうり コーン 缶 キャベツ ネーブル	27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 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	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
13土	冷しそうめん チキン照り焼き 温サラダ みそ汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	竹小町 鶏もも肉 油揚げ わかめ	そうめん じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ニラ ネーブル	29月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏もも肉 しらす干し 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 きゅうり みつば ネーブル
15月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	30火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	バナナ マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 もちぎび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり ニラ Hコーン缶 スイカ
16火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	バナナ 人参クラッカー りんごジュース	白身魚 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 白ゴマ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	31水	のりごはん 麻婆なす パンプキンサラダ みそ汁 バナナ	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん 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。

