



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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	カレーピラフ ポイルウィンナー トマトサラダ コーンスープ みかん	***	亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 ウィンナー	精白米	人参 GP トマト レタス きゅうり コーン缶 キャベツ みかん	18	沖繩そば ごぼうサラダ 蒸し芋 梨	バナナ おかかおにぎり 保育乳	豚肩ロース 丸かまぼこ	沖繩そば 白ゴマ さつま芋	刻み昆布 小松菜 ごぼう きゅうり 人参 梨	
3	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 みかん	米せんべい くずもち 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー 大根 ねぎ えのきたけ みかん	19	ごはん 麻婆豆腐 拌三絲(バンサンスー) ワンタンスープ バナナ	米せんべい 揚げパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム ベーコン	精白米 春雨	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 キャベツバナナ		
4	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャンプルー フライドポテト みそ汁 梨	バナナ シナモントースト 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ なす ねぎ 梨	20	きのこごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん	りんご きなこクッキー 保育乳	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン しいたけ ねぎ サラダ菜 かぼちゃ いんげん 白菜 みかん		
5	スパゲティミートソース きゅうりの中華あえ 白菜スープ 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 わかめ ツナ缶 ベーコン	スパゲティ 炒りごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 ピーマン バナナ	21	マージンごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー(かまぼこ) ブロッコリーとトマトのごまあえ そうめん汁 梨	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●かまぼこ	精白米 もちきび 練りごま (白) そうめん	玉ねぎ 人参 生いたけ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく ブロッコリー トマト ねぎ 梨		
6	黒米ごはん 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう(肉) かぼちゃコロコロ揚げ みそ汁 みかん	りんご ココアケーキ 保育乳	白身魚 豚肩ロース もずく 豆腐	精白米 黒米 白ゴマ	人参 ごぼう 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ かぼちゃ えのきたけ みかん	22	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	*** タンナファクルー 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ ねぎ みかん		
7	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	米せんべい オートミールスナック 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 豆腐	精白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 ほうれん草 みかん	24	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ みかん	米せんべい 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ さつま芋	人参 ごぼう 小松菜 切干大根 きゅうり コーン缶 玉ねぎ みかん		
8	クファジュシー コーンサラダ 豚汁 みかん	*** スティックパン 保育乳	ツナ缶 わかめ 豚肉	精白米	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 キャベツ きゅうり とうがん 昆布 みかん	25	マージンごはん レバーのかりん揚げ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 梨	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 もずく わかめ	精白米 もちきび	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ 梨		
11	キーマカレー トマトときゅうりの酢みそあえ わかめスープ ヨーグルトサラダ	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ コーン缶 GPトマト ピーマン きゅうり バナナ りんご パン缶	26	芋ごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり みそ汁 みかん	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鮭 鶏もも肉 わかめ 調整豆乳	精白米 さつま芋 黒ゴマ 炒りごま (白)	人参 ごぼう さやいんげん きゅうり 大根 ねぎ みかん バナナ		
12	ロールパン ポテトの豆乳グラタン 温サラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	梨 いなり寿司 保育乳	鶏ささみ 調整豆乳 豚肉	◎ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP コーン缶 トマト 白菜 ブロッコリー 小松菜 しいたけ バナナ	27	肉みそスパゲティ ポイルウィンナー ブロッコリーのしらすあえ ポテトスープ りんご	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー しらす 干し ベーコン	精白米 じゃが芋	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 りんご		
13	秋の香り混ぜごはん 西京焼き 切干大根のイリチー もずくスープ みかん	りんご ちんびん 固形ヨーグルト 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 豚肉 もずく	精白米 さつま芋	人参 GP しめじ しいたけ 切干大根 かんぴょう 糸こんにやく たけのこ みかん	28	黒米ごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) こんにやくのソテー フライドポテト みそ汁 みかん	りんご 黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ みかん		
14	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 梨	米せんべい ホットケーキ 保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 もちきび	人参 糸こんにやく さやいんげん トマト 大根 ねぎ 梨	29	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	*** くろ棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり ねぎ みかん		
15	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 みかん	*** はちや棒 保育乳	豚肩ロース 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	31	マージンごはん 白身魚の磯辺揚げ パクチョイ炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	米せんべい ハロウィンパイ カルピス 保育乳	白身魚 豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 もちきび	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 大根 ねぎ みかん		
17	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 みかん	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 白身魚	精白米 黒米 春雨 じゃが芋 すりごま	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ みかん	<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、該当者だけに配布しています。</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>							

