



令和 5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 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー マカロニサラダ添え みそ汁 タンカン	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参りんご ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ タンカン	15 水	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	米せんべい おほかおにぎり 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 鶏ささみ 調製豆乳	ロールパン	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ Hコーン缶 白菜 玉ねぎ えのきたけ バナナ
2 木	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ りんご	バナナ 人参ケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 ごま	切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 ブロッコリー えのきたけ りんご	16 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 切干大根のイリチー くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	りんご 揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ ほうれん草 タンカン
3 金	おにさんカレー(ドライカレー) コーンサラダ 白菜スープ ヨーグルトサラダ	米せんべい 恵方巻き 保育乳	豚ひき肉 わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 白菜 ピーマン トマト缶 Hコーン缶 キャベツ きゅうり バナナ みかん 缶	17 金	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 春雨サラダ みそ汁 りんご	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース ハム 油揚げ わかめ	精白米 黒米 春雨 じゃが芋 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり 人参 ニラ りんご
4 土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 タンカン	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米	人参 さやいんげん きゅうり ねぎ タンカン	18 土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ タンカン	*** はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 白菜 きゅうり コーン缶 タンカン
6 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 タンカン	米せんべい さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 もちきび そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 ねぎ タンカン	20 月	のりごはん 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	米せんべい 豆腐ブレッド 保育乳	豚肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 練りごま 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
7 火	ごはん 鮭のポテト焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ ヨーグルト入りスコーン 保育乳	鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 マッシュポテト 炒りごま	Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	21 火	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 レタスのスープ バナナ	りんご いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー わかめ 絹ごし豆腐	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 玉ねぎ バナナ
8 水	マージンごはん レバーフライ (添え)粉ふき芋 野菜チャンプルー すまし汁 タンカン	米せんべい コーンマヨトースト 保育乳	鮭 豆腐 豚肩ロース もずく	精白米 もちきび じゃが芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ ねぎ たけのこ えのきたけ タンカン	22 水	ごはん 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	米せんべい ジャムサンド はっ酵乳 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 白ゴマ	ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ 大根 ほうしめじ ほうれん草 タンカン
9 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	りんご お誕生ケーキ 保育乳				24 金	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり みそ汁 タンカン	米せんべい アップルケーキ 保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 豆腐 調製豆乳	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ きゅうり 白菜 ねぎ タンカン
10 金	フーチパージュシー 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) 切干大根のイリチー みそ汁 タンカン	米せんべい 型抜きクッキー 保育乳	ツナ缶 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	よもぎ 人参 玉ねぎ 切干大根 人参 ニラ 糸こんにゃく 小松菜 タンカン	25 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 タンカン	*** 亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
13 月	マージンごはん 鶏のから揚げ ポテト添え 拌三絲(ハンサンスー) 中華スープ りんご	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご	27 月	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 タンカン	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 白身魚	精白米 黒米 春雨 じゃが芋 白すりごま 白ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
14 火	豚肉ピピンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 タンカン	りんご ココアマフィン 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 ねぎ タンカン	28 火	マージンごはん 豚肉のゴマ焼き もやしのカレー炒め マカロニサラダ もずくスープ タンカン	バナナ お麩ラスク 保育乳	豚もも肉 ベーコン もずく 絹ごし豆腐	精白米 もちきび 黒ゴマ マカロニ	もやし 人参 桃缶 ピーマン パイン りんご ねぎ レーズン きゅうり たけのこ タンカン

★ 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。

