



令和 5年

給食こんだて

◆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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり		
1	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ そうめん汁 りんご	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 ごま ▲そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ りんご	16	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 魚のみそ汁 バナナ	りんご 誕生ケーキ 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 黒米 さつま芋 ごま	玉ねぎ 赤ピーマン GP 人参 刻みパセリ ブロッコリー もやし ねぎ 大根バナナ		
2	黒米ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのツナマヨあえ みそ汁 タンカン	りんご 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚もも肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米	大根 昆布 しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ タンカン	17	スパゲティミートソース ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり 白菜スープ りんご	米せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 竹小町 絹ごし豆腐	▲スバゲ ティ 白ゴマ 精白米 むきごま	人参玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 白菜りんご		
3	お祝い春ごはん ひなまつり 鮭のタルタル焼き 人参グラッセ ほうれん草炒め すまし汁 フルーツ2種	米せんべい 春色蒸しパン カルピス	豚ひき肉 鮭 竹小町 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 ごま	ハンダマの葉 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこいちご	18	★カレーパーティー★ 						
4	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン	米せんべい せんべい 保育乳	鶏ささみ 豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	20	もずくどんぶり 魚の磯天ぷら ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	米せんべい アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ 調製豆乳	精白米 てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ ニラ ネーブル		
6	ごはん 納豆みそ さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め トマト そうめん汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚もも肉	精白米 炒りごま 春雨 そうめん	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト ねぎ ネーブル	22	マーজনごはん 豚肉のゴマ照り焼き(米粉) ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	米せんべい ココアラスク 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 もちきび 黒ゴマ 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり 白菜 ほうれん草 ネーブル		
7	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかかあえ りんご	バナナ しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎかぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	23	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 温サラダ パンプキン豆乳スープ バナナ	りんご ねぎじゃこおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳 しらす干し	ロールパン (超熟)	ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参バナナ		
8	マーজনごはん お魚バーグ きんぴらごぼう ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ りんご	米せんべい 揚げパン 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 もちきび 練りごま (白)	玉ねぎ ごぼう人参 糸こんにゃく ニラGP ほんしめじ ブロッコリー (冷)トマト えのきたけ	24	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン	米せんべい くずもち 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	長ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー (冷) 白菜 ねぎ		
9	♥♥ お弁当会 ♥♥ 		りんご ジャムサンド 保育乳				25	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 豆腐	精白米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	
10	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 バナナ	米せんべい ココアプリン せんべい 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ニラ バナナ	27	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル	米せんべい ホットケーキ 保育乳	豚肩ロース ウィンナー 油揚げ わかめ	精白米 練りごま (白) じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル		
11	麻婆どんぶり きゅうりの中華風 白菜スープ タンカン	米せんべい くろ棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米	人参 長ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ タンカン	28	黒米ごはん 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 中華スープ りんご	バナナ シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 黒米 じゃが芋 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ニラかぼちゃ チンゲン菜 Hコーン缶 りんご		
13	タコライス ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	米せんべい クイックブレッド 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ りんご みかん缶 バイン	29	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ * みんな大好きカレー給食 * フィッシュカツカレー スティックきゅうり もずくスープ ミニオレンジゼリー いちご			バナナ オートミールスナック 保育乳	白身魚 もずく	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり いちご
14	豚焼肉どんぶり 芋スティック きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	米せんべい ゴマポッキー 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ 調製豆乳	精白米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	30	新年度準備 			米せんべい スティックパン 保育乳			
15	豚肉ピビンバ マカロニサラダ レタスのスープ タンカン	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	豚もも肉 絹ごし豆腐 調製豆乳	精白米 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 りんご レタス玉ねぎ えのきたけ タンカン	31	新年度準備 			米せんべい くろ棒 保育乳			

★ 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。

