



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	キーマカレー きゅうりの中華風 野菜スープ りんご	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ キャベツ りんご	18日	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ みそ汁 りんご	バナナ キャロットサンド 保育乳	白身魚 竹小町 わかめ	精白米 もちきび 春雨 さつまい	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ りんご
2日	ケチャップライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ オレンジゼリー	りんご こいのぼりクッキー アンパンマンジュース	ウィンナー 鶏もも肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 長ネギ トマト きゅうり チンゲン菜	19日	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 りんご	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 ねぎ りんご
6日	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズあえ コーンスープ みかん缶	*** くろ棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 えのきたけ ねぎ	20日	豚丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース 油揚げ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 ネーブル
8日	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん にがうり 大根 ネーブル	22日	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい マドレーヌ(大) 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パイン缶 レーズン 大根 ねぎ ネーブル
9日	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり バナナ	りんご ツナマヨおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ 白身魚 ツナ缶	茹うどん てんぷら粉	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ねぎ バナナ	23日	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 りんご	バナナ 大学芋 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町	精白米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ りんご
10日	黒米ごはん 豆腐のかき揚げ とうがんのそぼろ煮 スライストマト みそ汁 りんご	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	豆腐 竹小町 豚ひき肉 わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	人参 さやいんげん ねぎ とうがん GP トマト ニラ りんご	24日	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き パイパイイリチー ブロッコリー とうがん汁 ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 白ゴマ	パイパイ 人参 ニラ ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル
11日	♥♥ お弁当会 ♥♥ お誕生ケーキ	バナナ お誕生ケーキ 保育乳				25日	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ ネーブル	りんご みそおにぎり 小魚 麦茶	鶏胸肉 ベーコン 調製豆乳 ハム	ロールパン じゃが芋 精白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) トマト レタス コーン缶 キャベツ ネーブル
12日	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) もやしのカレー炒め 中華スープ(魚入り) りんご	米せんべい 芋ケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 白身魚	精白米 もちきび 春雨	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし 人参 ピーマン チンゲン菜 長ねぎ りんご Hコーン缶	26日	ハヤシライス くずきりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え すまし汁	米せんべい お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース わかめ ハム わかめ	精白米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ 人参 GP きゅうり バナナ みかん缶 えのきたけ ねぎ
13日	鶏肉のあんかけ丼 温サラダ みそ汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー キャベツ とうがん ネーブル	27日	もずく丼 ブロッコリーごまあえ ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	精白米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 えのきたけ トマト ネーブル
15日	豚の焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース 絹ごし豆腐 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 大根 きゅうり ネーブル	29日	フーチバー・ジューシー 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ロッククッキー 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ 黒ゴマ	よもぎ 人参 きゅうり りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
16日	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き 昆布イリチー ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 バナナ	りんご ココアプリン Caせんべい 保育乳	鮭 豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー Hコーン缶 ニラ バナナ	30日	ごはん(強化米入り) お魚バーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 スイカ	バナナ ちんすこう 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー にがうり きゅうり へちま ねぎ スイカ
17日	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ スイカ	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 わかめ 豆腐	スパゲティ 白ゴマ 精白米 むぎごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス えのきたけ スイカ	31日	黒米ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ ネーブル	米せんべい ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 春雨 練りごま (白) 白ゴマ	しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ ニラ 長ネギ チンゲン菜 コーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル

★ 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、該当者だけに配布しています。

★ 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。

