



給食こんだて



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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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 木	カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル	りんご ココア蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ	精白米 白ゴマ 春雨	人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	16 金	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご
2 金	スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	17 土	♪親子レク♪ 				
3 土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	19 月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ジャムケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 もちきび マカロニ	人参もやし ブロッコリー パイン缶 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
5 月	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参トマト レタス にがうり 白菜 パセリ Cコーン缶 ネーブル	20 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ スイカ	バナナ ヨーグルト蒸しパン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐	スパゲティ さつま芋	人参トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ スイカ
6 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	りんご くずもち 保育乳	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく レタス 白菜 きゅうり バナナ	21 水	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ バナナ	米せんべい みそおにぎり 麦茶	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	◎ロールパ ン(超熱) じゃが芋 強化米	人参ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ
7 水	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鮭 豆腐 卵 もずく	精白米 黒米 じゃが芋 白ゴマ	人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ スイカ	22 木	チキンカレー スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ	りんご 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
8 木	♥♥お弁当会♥♥ 				バナナ タルト せんべい 保育乳	慰霊の日 					
9 金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ	24 土	クファジュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 練りごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト ねぎ 大根 昆布 ネーブル
10 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル	26 月	のりごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎしめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル
12 月	黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ バナナ	りんご お麩ラスク 圓形ヨーグルト 保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 黒米 白ゴマ じゃが芋 春雨	長ねぎ 人参 GP トマト きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ	27 火	マージンごはん お魚バーグ こんにやくのソテー ブロッコリー すまし汁 スイカ	バナナ スイートポテト 保育乳	魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	精白米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ スイカ
13 火	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご	バナナ いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用)	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 山菜類 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご	28 水	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ 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 しらす干し 豆腐	精白米 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル
14 水	へちまどんぶり くずきりの甘酢あえ 鶏とレタスのスープ バナナ	米せんべい 揚げパン りんごジュース 保育乳	鶏ひき肉 わかめ ハム 鶏ささみ	精白米 くずきり	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ	29 木	ごはん オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい サーターアンダギー 保育乳	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン 大根 ネーブル
15 木	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ バナナ	りんご オートミールスナック 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚	精白米 もちきび 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 バナナ	30 金	磯ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン	米せんべい ちんすこう(ココア風味) 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肉 もずく	精白米 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 にがうり キャベツ もやし トマト 大根 ブロッコリー えのきたけ パイ 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。

