



# 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 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル	18 火	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ 桃缶	米せんべい ホットケーキ 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ トマト缶 きゅうり えのきたけ 桃缶
3 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー フライドポテト みそ汁 ネーブル	米せんべい ジャム入りマフィン 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	19 水	黒米ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め スライストマト 白菜スープ ネーブル	米せんべい アイスクリーム Caウエハース	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 ベーコン	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ しめじ ビーマン さやいんげん トマト 白菜 コーン缶 ネーブル
4 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ もずくスープ スイカ	バナナ 揚げパン 保育乳	白身魚 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ スイカ	20 木	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐汁 バナナ	りんご ポテト磯辺揚げ 保育乳	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 白ゴマ じゃが芋	ごはん 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー ねぎ バナナ
5 水	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え コーンスープ	米せんべい ココア蒸しパン 保育乳	鶏ささみ 竹小町 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ ビーマン へちま きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 えのきたけ	21 金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ スイカ	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 竹小町	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり スイカ
6 木	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの甘煮 野菜の豆乳スープ ネーブル	りんご おかかおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	人参 GP かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	22 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル
7 金	七夕寿司 ハンバーグ 星人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	米せんべい お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ねぎ ブロッコリー スイカ	24 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 ネーブル	米せんべい 型抜きクッキー 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 トマト へちま ネーブル
8 土	豚肉のみそどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	25 火	マージンごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリー マッシュポテト 春雨スープ りんご	バナナ マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 にがうり もやし たけのこ キャベツ りんご
10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲マカロニ	玉ねぎ 赤ビーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく GP りんご きゅうり へちま ネーブル	26 水	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	米せんべい バナナケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ スイカ
11 火	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	バナナ みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	27 木	冷やし中華 ボイルウィンナー かぼちゃのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル	りんご いなり寿司 保育乳	鶏ささみ ウィンナー	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル
12 水	三色ごはん(強化米) かみかみごぼう 鶏肉汁 バナナ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ バナナ	28 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリー 魚のみそ汁 バナナ	米せんべい オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ 白身魚 豆腐	精白米 強化米	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル	りんご お麩ラスク 保育乳	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 ▲麩	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	29 土	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	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
14 金	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリー きゅうりのごまあえ みそ汁 バナナ	米せんべい 蒸し芋 保育乳	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	31 月	マージンごはん オクラ納豆 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル
15 土	タコライス コーンスープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	<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>					

