

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 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 ネーブル	バナナ いなり寿司 保育乳	豚肩ロース かまぼこ	精白米 そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ ネーブル	15 金	スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	バナナ みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 油揚げ わかめ ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり 白菜 ネーブル
2 土	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ	人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	16 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 練りごま	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 ネーブル
4 月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	米せんべい ちんすこう(ココア風味) 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ ほうれん草(冷) えのきたけ 人参 ネギ たけのこ 白菜 ネーブル	19 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンと白菜のスープ ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
5 火	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 スティックきゅうり もずくスープ 梨	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚肩ロース 竹小町 もずく	精白米 もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり たけのこ ねぎ 梨	20 水	パン チキンカレー揚げ マカロニサラダ ミネストローネ バナナ	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	鶏もも肉	ロールパン マカロニ	レーズン きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 パナ ナ
6 水	冷やし中華 ボイルウィンナー パンブキンサラダ バナナ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	鶏ささみ ウィンナー しらす干し	中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 バナナ	21 木	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが 温サラダ みそ汁 梨	バナナ グレープゼリー せんべい 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	ねぎ 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ GP しめじ ブロッコリー レタス コーン 缶 とうがん 梨
7 木	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい もずく入りヒラヤーチー 保育乳	豚レバー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐 ハム もずく	精白米 もちきび	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル	22 金	黒米ごはん 白身魚のパン粉焼き 春雨の中華炒め カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル	米せんべい アップルケーキ 保育乳	白身魚 竹小町 調製豆乳	精白米 黒米 春雨 白ゴマ そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり ねぎ ネーブル
8 金	ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 梨	バナナ ヨーグルト入リスコーン 保育乳	さば 豚肉 わかめ	精白米 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス 梨	25 月	もずくどんぶり ボイルウィンナー キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	もずく 豚ひき肉 ウィンナー ツナ缶 油揚げ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり ニラ ネーブル
9 土	クファージュシー トマトサラダ 豚汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米	人参 干しいたけ ニラ トマト レタス ねぎ きゅうり とうがん ネーブル	26 火	沖縄そば かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり 梨	バナナ みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 梨
11 月	ごはん 鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目煮 かぼちゃのコロコロ揚げ みそ汁 ネーブル	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米	人参 糸こんにゃく GP ニラ かぼちゃ 白菜 ネーブル	27 水	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい 蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 もちきび 練りごま (白) さつま芋	人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル
12 火	マージンごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの甘酢あえ とうがん汁 りんご	バナナ マシュマロサンド 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん りんご	28 木	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ 拌三絲(パンサンスー) すまし汁 りんご	米せんべい きなこトースト 保育乳	鮭 豚肉 ツナ缶 ハム わかめ	精白米 黒米 春雨	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ ねぎ りんご
13 水	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	米せんべい 揚げパン 保育乳	鮭 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ ネーブル	29 金	マージンごはん ハンバーグ ほうれん草炒め フライドポテト ネーブル コーンスープ 十五夜	バナナ うさぎさんクッキー 十五夜デザート 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶 えのきたけ ネーブル
14 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ お誕生ケーキ 保育乳	米せんべい お誕生ケーキ 保育乳	*** お誕生ケーキ	*** お誕生ケーキ	*** お誕生ケーキ	30 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ねぎ 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。

