



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 水	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー <sup>人</sup> ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 梨	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	精白米 もちきび ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ 梨	16 木	黒米ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草のツナあえ みそ汁 梨	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 黒米 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP じめじ ほうれん草 大根 ねぎ 梨
2 木	肉みそスパゲティ きゅうりの中華あえ かぼちゃスープ りんご	バナナ いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 わかめ 竹小町 ベーコン	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ 長ねぎ りんご	17 金	マージンごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 白菜のおかかあえ 春雨スープ 柿	米せんべい シナモントースト 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん 白菜 たけのこ キャベツ 柿
4 土	ハヤシライス ステイックきゅうり すまし汁 みかん	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 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 みかん	18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	*** げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
6 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 桃缶 ビーマン きゅうり バイン缶 レーズン 大根 ねぎ みかん	20 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 白菜スープ みかん	米せんべい マドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP じめじ 白菜 コーン缶 赤ビーマン みかん
7 火	もずくどんぶり ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー(マヨ) 魚と白菜のスープ バナナ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 てんぶら粉 (卵不使用) 白ゴマ	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 人参 白菜 刻みバセリ ブロッコリー ねぎ りんご	21 火	のりごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 柿	バナナ みそおにぎり 保育乳	白身魚 豆腐 ツナ缶	精白米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ねぎ 柿
8 水	黒米ごはん 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 りんご	バナナ 蒸し芋 保育乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 春雨 ごま	人参 チンゲン菜 たけのこ(水煮) 干しいたけ きゅうり なす ねぎ りんご	22 水	三色ごはん マカロニサラダ みそ汁 梨	米せんべい 揚げパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 マカロニ	人参 小松菜 りんご レーク きゅうり 大根 ねぎ 梨
9 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	米せんべい お誕生ケーキ 保育乳				24 金	チキンカレー コールスロー バナナヨーグルト添え わかめスープ	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ビーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ
10 金	豚肉ビビンバ マッシュポテト みそ汁 みかん	バナナ 人参ポッキー 保育乳	豚もも薄切り 肉 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ビーマン 大根 ごぼう ねぎ みかん	25 土	豚焼肉どんぶり ステイックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	*** ぐろ棒 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 白菜 みかん
11 土	カレーライス わかめスープ カリカリきゅうり みかん	米せんべい はちや棒 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ビーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ	27 月	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリ(卵抜き) カリカリきゅうり もずくスープ みかん	米せんべい 大学芋 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 白ゴマ	長ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
13 月	ごはん 豚肉のみぞ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ コーン缶 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	28 火	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ オートミールスナック 保育乳	さば 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 りんご
14 火	ロールパン 魚フライ チンゲン菜のツナサラダ 根菜ミルクスープ みかん	バナナ おかげおにぎり 麦茶 保育乳	白身魚 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 白ゴマ じゃが芋 精白米 白ゴマ	チンゲン菜 人参 赤ビーマン 玉ねぎ キャベツ GP みかん	29 水	沖縄そば かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) みかん	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ	沖縄そば	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん バナナ
15 水	【七五三お祝い御膳】 祝寿司 チキンカレー揚げ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト もずくスープ フルーツ盛り	米せんべい 赤まんじゅう 保育乳	豚肩ロース 鶏もも肉	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ 柿 バナナ	30 木	ごはん 豚大根のみぞ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 みかん	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん 人参

★ 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。

