



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	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー 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	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 しめじ ほうれん草 大根 ねぎ 梨
2	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	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	ハヤシライス スティックきゅうり 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	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	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 ピーマン きゅうり パイン缶 レーズン 大根 ねぎ みかん	20	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 しめじ 白菜 コーン缶 赤ピーマン みかん
7	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 てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 白菜 刻みハセリ ブロッコリー ねぎ りんご	21	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	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	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 レーズン きゅうり 大根 ねぎ 梨
9	♥♥ お弁当会 ♥♥ お誕生ケーキ	米せんべい お誕生ケーキ 保育乳				24	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 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ
10	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 赤ピーマン 大根 ごぼう ねぎ みかん	25	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	*** くろ棒 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 みかん
11	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 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ	27	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリー(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	ごはん 豚肉のみそ焼き 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	赤ピーマン 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	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	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 おかかおにぎり 麦茶	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 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ GP みかん	29	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	【七五三祝い御膳】 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	ごはん 豚大根のみそ煮 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。

