



令和5年



給食こんだて



◆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 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				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	黒米ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう(カレー風味) 青のりポテト 春雨スープ りんご	バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 竹小町 豚もも肉 絹ごし豆腐	精白米 黒米 じゃが芋 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん たけのこ(水煮) キャベツ りんご	15 金	スペゲティナポリタン風 ボイルウィンナー ブロッコリー(マヨ) コーンスープ みかん	バナナ サーティーアンダギー	豚肉 ウインナー	スパゲティ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 小松菜 ホールトマト缶 刻みパセリ ブロッコリー(冷) コーン缶 キャベツ みかん
2 土	もずくどんぶり カリカリきゅうり みそ汁 みかん	*** タンナファクル 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	16 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	くろ棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ(水煮) えのきたけ ねぎ みかん
4 月	ごはん 豚肉のしうが焼き ひじきの五目煮 キャベツのツナマヨあえ そうめん汁 みかん	米せんべい オートミールクッキー 保育乳	豚肉 干ひじき 竹小町 ツナ缶	精白米 そうめん ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	18 月	黒米ごはん 春雨とひき肉の炒め マカロニサラダ 魚のみそ汁 みかん	米せんべい 大学芋 保育乳	豚ひき肉 白身魚 油揚げ	精白米 黒米 春雨 マカロニ	人参 大根 チンゲン菜 たけのこ(水煮) 干しいたけ パイン缶 りんご レーズン きゅう ねぎ みかん
5 火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ こんにゃくのソテー みそ汁 8 りんご	バナナ きなこラスク 保育乳	豆腐 竹小町 鶏ささみ わかめ	精白米 もちきび	人参 さやいんげん ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 大根 ねぎ りんご	19 火	のりごはん ちくわのもみじ揚げ ほうれん草のソテー イナムドウチ りんご	バナナ シナモントースト 保育乳	竹小町 ベーコン 豚肉 カステラカマ ボコ	精白米 てんぷら粉 (卵不使用)	刻みパセリ ほうれん草 もやし Hコーン缶 干しいたけ ねぎ りんご
6 水	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ バナナ	米せんべい みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン ツナ缶	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 小松菜 バナナ	20 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ ゴマじゃが もずくスープ みかん	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー (冷) もやし えのきたけ ねぎ バナナ
7 木	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ みそ汁 みかん	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー(冷) もやし Hコーン缶 ねぎ みかん	21 木	トウンジージューシー さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	米せんべい お麩ラスク 保育乳	豚三枚肉 さば ツナ缶 油揚げ	精白米 里芋(冷凍) 白ゴマ	赤ピーマン ニラ 刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく 白菜 みかん
8 金	炊き込みごはん 鶏のから揚げ 切干大根のイリチー さつま汁 りんご	米せんべい シャムサンド 保育乳	ツナ缶 干ひじき 鶏もも肉 豚肉 油揚げ	精白米 さつま芋	人参 ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく (ほうれん草(冷) りんご	22 金	★クリスマスランチ★ カレーピラフ もみの木ハンバーグ マカロニサラダ 人参グラッセ(星型) 白菜スープ いちご、みかん	バナナ クリスマスケーキ 保育乳	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 ハム ベーコン	精白米 マカロニ	人参 GP 玉ねぎ りんご レーズン きゅうり 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パセリ いちご
9 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) ゆし豆腐汁 みかん	*** げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり ねぎ みかん	23 土	おゆうきかい	おゆうきかい	おゆうきかい	おゆうきかい	おゆうきかい
11 月	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ りんご	米せんべい ちんすこう(ココア) 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 春雨	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー(冷) たけのこ(水煮) 白菜 りんご	25 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 焼きかぼちゃ みそ汁 みかん	米せんべい クリスマスクッキー 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 すりごま	人参 糸こんにゃく ニラ かぼちゃ Cコーン缶 キャベツ みかん レーズン
12 火	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ みかん	バナナ いなり寿司 麦茶	白身魚 ベーコン 調製豆乳	ロールパン マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん	26 火	黒米ごはん 白身魚のみそマヨ焼き かみかみごぼう ブロッコリーとトマトのごまあえ すまし汁 りんご	バナナ ジャムサンド 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 黒米 練りごま	人参 ピーマン 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー(冷) トマト えのきたけ ねぎ りんご
13 水	チキンカレー スティックきゅうり(塩) わかめスープ バナナヨーグルト添え	米せんべい グレープゼリー せんべい 保育乳	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば えのきたけ バナナ みかん缶 ぶどうジュース	27 水	タコライス フライドポテト きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	米せんべい ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 大根 ねぎ みかん キャベツ
14 木	★★★★ お弁当会 ★★★★ お誕生日ケーキ	米せんべい お誕生日ケーキ 保育乳			(保育納め)沖縄そば 白菜のおひたし ごまかぼちゃ みかん	28 木	米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かま(ぼこ ツナ缶 白ゴマ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ 白菜 かぼちゃ みかん キャベツ	

★ 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。

