



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	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	スパゲティボリタン風 ポイルウィンナー ブロッコリー(マヨ) コーンスープ みかん	バナナ ソーターアランダギー 保育乳	豚肉 ウィンナー	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) Cコーン缶 キャベツ みかん
2	もずくどんぶり カリカリきゅうり みそ汁 みかん	*** タンナファクルー 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	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	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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	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 きゅうり ねぎ みかん
5	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	のりごはん ちくわのみみじ揚げ 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 ポコ	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	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	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 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	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	トウジンージュシー 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	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 シヤムサンド 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	★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	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	おゆうぎかい				
11	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	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	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	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん	26	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	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 GP 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	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
14	♥♥ 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			28	(保育納め)沖縄そば 白菜のおひたし ごまかぼちゃ みかん	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	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。

