



# 給食こんだて



令和6年

★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
4	キーマカレー ポイルウィンナー カリカリきゅうり コーンスープ フルーツ缶	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ ピーマン ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶	19	三色ごはん マカロニサラダ 魚のみそ汁 果物	バナナ マドレーヌ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 パン缶 桃缶 りんご レーズン 大根 ねぎ いちご
5	新年のお祝い御膳 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ イナムドゥチ 果物	バナナ サーターアングァー 保育乳	白身魚 赤カマボコ 豚肉 カステラカマボコ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ いちご	20	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	*** はちや棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり 大根 ねぎ みかん
6	七草ごはん 温サラダ みそ汁 果物	*** げんまい棒 保育乳	ツナ缶 ハム (卵不使用) 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	赤ピーマン ブロッコリー コーン缶 大根 ねぎ みかん	22	ハンダマごはん ちくわのもみじ揚げ 豚大根のみそ煮 レタスのスープ 果物	米せんべい くずもち 保育乳	竹小町 (卵不使用) 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	ハンダマの葉 大根 人参 糸こんにゃく レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ みかん
9	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁 果物	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 みかん缶 きゅうり パイン 缶 ブロッコリー 白菜 ねぎ レーズン りんご	23	スパゲティミートソース かみかみごぼう ポテトスープ 果物	米せんべい おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン (卵不使用)	スパゲティ 白ゴマ じゃが芋	人参 玉ねぎ 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう えのきたけ ほうれん草 バナナ
10	マージンごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう スライストマト すまし汁 果物	バナナ シナモントースト 保育乳	さば 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト 大根 ねぎ みかん	24	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	バナナ 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ みかん
11	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	*** *** ***	*** *** ***	*** *** ***	25	マージンごはん 和風ハンバーグ もやしのカレー炒め もずくの酢物 みそ汁 果物 鬼ムーチー 保育乳	米せんべい 型抜きクッキー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 (卵不使用) もずく わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ もやし 人参 ニラ ピーマン きゅうり えのきたけ みかん
12	沖縄そば 温サラダ 青のりポテト 果物	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ハム(卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナ	26	ごはん 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 拌三絲(バンサンスー) わかめスープ 果物	バナナ 黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 豚ひき肉 ハム (卵不使用) わかめ	精白米 春雨 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ たけのこ ねぎ みかん
13	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ピーマン 刻みパセリ みかん	27	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ 果物	*** タンナファクルー 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ コーン缶 ピーマン みかん
15	ごはん 納豆ツナみそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー みそ汁 果物	米せんべい 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ みかん	29	マージンごはん 豚肉のマーマレード焼き 人参シリシリー スティックきゅうり そうめん汁 果物	米せんべい オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 竹小町 (卵不使用) ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ りんご レーズン
16	黒米ごはん レバーのかりん揚げ こんにゃくのソテー きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐汁 果物	米せんべい グレープゼリー せんべい 保育乳	豚レバー 豚肩ロース しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 黒米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり ねぎ みかん	30	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー みそ汁 果物	バナナ ちんすこう(ココア風味) 保育乳	白身魚 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
17	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトグラタン トマトサラダ 春雨スープ 果物	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	鶏胸肉 ツナ缶 ベーコン (卵不使用) 調製豆乳 ハム(卵不使用)	ロールパン (超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 GP 刻みパセリ トマト レタス みかん缶 たけのこ キャベツ バナナ	31	きのこごはん(ひじき) 鶏のから揚げ ほうれん草炒め みそ汁 果物	米せんべい プリン せんべい 麦茶 保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 生しいたけ ほうれん草 人参 玉ねぎ ニラ みかん
18	チキンカレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ もずくスープ	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP Hコーン缶 ピーマン きゅうり バナナ みかん缶 ねぎ	★	★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。				

