



# 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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	黒米ごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) 春雨の中華炒め スライストマト もずくスープ くだもの	米せんべい	シナモントースト	豚肩ロース 竹小町 もずく	精白米 黒米 春雨	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト 大根 ねぎ バナナ	16	肉みそうどん※ 焼きかぼちゃ きゅうりの中華あえ 果物	バナナ	おほかおにぎり	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん すりごま	ごぼう人参 ねぎかぼちゃ きゅうり Hコーン缶 りんご
2	おにさんカレー 温サラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト添え	バナナ	恵方巻き	豚ひき肉 ベーコン	精白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 バナナ いちご	17	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	***	げんまい棒	豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
3	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ 果物	***	タンナファクルー	鶏ささみ ベーコン	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン タンカン	19	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 果物	米せんべい	蒸し芋	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
5	黒米ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	米せんべい	アップルケーキ	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 黒米	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 タンカン	20	ごはん 肉みそ豆腐 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ そうめん汁 果物	米せんべい	オートミールスナック	厚揚げ 豚ひき肉 豚三枚肉 しらす干し	精白米 そうめん	玉ねぎ 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 タンカン
6	マージンごはん さばのゴマだれ焼き こんにゃくのソテー フライドポテト みそ汁 果物	バナナ	お麩ラスク	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋 麩	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 なす ねぎ タンカン	21	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー 中華スープ 果物	米せんべい	マシュマロサンド	豚レバー 竹小町 豆腐	精白米 もちきび 白ゴマ 春雨	キャベツ 人参 もやし ニラ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
7	スパゲティミートソース ポイルウィンナー キャベツのおほかあえ すまし汁 果物	米せんべい	ジャムサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ウィンナー	スパゲティ 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ バナナ	22	沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり 果物	米せんべい	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 レタス ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり りんご
8	♥♥ お弁当会 ♥♥ お誕生日プリン	米せんべい	お誕生日プリン				24	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	***	くろ棒	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン
9	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	バナナ	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ りんご	26	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリ ゴマじゃが みそ汁 果物	米せんべい	マドレーヌ	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 もちきび じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ タンカン
10	シチュー コーンスープ 果物	***	亀の甲せんべい	豚肉	精白米 練りごま(白)	人参 じゃがいも ブロッコリー タンカン	27	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ 果物	米せんべい	みそおにぎり	白身魚 ハム 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	◎ロールパン(超熟) マカロニ	りんご きゅうり かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ バナナ
13	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	バナナ	ココア蒸しパン	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば パナナ みかん缶	28	のりごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	米せんべい	玄米フレークスナック	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶 豚肩ロース	精白米 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 白菜 Hコーン缶 たけのこ りんご
14	黒米ごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ そうめん汁 果物	バナナ	型抜きクッキー	白身魚 竹小町 わかめ かまぼこ	精白米 黒米 白ゴマ くずきり そうめん	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ タンカン	29	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 温サラダ もずくスープ 果物	米せんべい	人参ケーキ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ コーン トマト ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
15	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりの中華風 みそ汁 果物	バナナ	揚げパン りんごジュース	鮭 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ きゅうり さやいんげん えのきたけ ねぎ タンカン	★	★ 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、該当者だけにお配りしています。 ★ 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。					

