



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1 木	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 保育乳	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 金	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 おかかおにぎり 保育乳	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 金	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 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 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 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	* * *	豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン	
3 土	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 保育乳	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 赤ビーマン タンカン	19 月	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 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン	
5 月	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 保育乳	鶏もも肉 しらず干し 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 火	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 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 豚三枚肉 しらず干し	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 火	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 お麸ラスク 保育乳	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 麸	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 水	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 保育乳	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 もち ニラ チングル菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ	
7 水	スペゲティミートソース ボイルウインナー キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	米せんべい ジャムサンド 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ウインナー	スペゲティ 白すりごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ビーマン キャベツ たけのこ えのきたけ バナナ	22 木	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 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ	沖縄そば さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 レバネギ 人参 さやいんげん きゅうり りんご	
8 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ お誕生日プリン 保育乳	米せんべい お誕生日プリン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ウインナー	スペゲティ 白すりごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ビーマン キャベツ たけのこ えのきたけ バナナ	24 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	* * * ぐろ棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米	干したけ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	
9 金	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	バナナ 大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ ゆし豆腐	精白米	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ りんご	26 月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリリー ゴマじゃが みそ汁 果物	米せんべい マドレーヌ 保育乳	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 土	シチュー コーンスープ 果物	* * * 亀の甲せんべい 保育乳	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 火	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 保育乳	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 火	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 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ビーマン きゅうり みづば バナナ みかん缶	28 水	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 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干しじき ツナ缶 豚肩ロース	精白米 春雨	玉ねぎ 生じたけ ブロッコリー 人参 白菜 Hコーン缶 たけのこ りんご	
14 水	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 保育乳	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 木	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 人参ケーク 保育乳	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 シメジ コーン トマト ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン	
15 木	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	<p>★ 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。</p>						