



# 給食こんだて



令和6年

♪～♪ もうすぐ卒園・進級！ 今後の成長も願って、今月は人気メニューを多く取り入れています。♪～♪

★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	お祝いらし寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(花型) ほうれん草のソテー すまし汁 果物	バナナ 花ゼリー ひなあられ カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米	人参 Hコーン缶 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン たけのこいちご	16 土	★カレーパーティー★ 				
2 土	もずくどんぶり みそ汁	米せんべい ちんびん 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 白ゴマ さつま芋	ピーマン コーン缶 ごぼう	18 月	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー 白菜のおひたし ゆし豆腐汁 果物	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鮭 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 黒米	人参 糸こんにやく Hコーン缶 小松菜 白菜 ねぎ ネーブル レーズン
4 月	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	米せんべい くずもち 保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 もちきび ごま	人参 ニラ 糸こんにやく しめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	19 火	のりごはん ちくわのもみじ揚げ 野菜チャンプルー イナムドゥチ 果物 <b>食育の日</b>	バナナ ジャムサンド 保育乳	竹小町 豆腐 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 キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ 干しいたけ ねぎりんご
5 火	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー みそ汁 果物	バナナ ゴマ風味焼き菓子 保育乳	ひきわり納豆 豚もも薄切り 肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやしニラ ネーブル	21 木	カレーピラフ チキン照り焼き ほうれん草炒め ポテトスープ 果物	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 ウインナー 豆腐 ツナ缶 ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル
6 水	タコライス フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物	米せんべい 春色蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 パナナ	22 金	黒米ごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 トマトサラダ 春雨スープ 果物	バナナ ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 豚もも肉	精白米 黒米 春雨 ゴマ	人参 糸こんにやく さやいんげん トマト きゅうり たけのこ キャベツ りんご
7 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	米せんべい アガラサー 保育乳				23 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 わかめ	白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
8 金	沖縄そば かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ 果物	バナナ わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 精白米	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり りんご	25 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ 果物	米せんべい ゴマスティック 保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ マカロニ	コーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 赤ピーマン パイン缶 りんごレタス 玉ねぎ ネーブル
9 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 果物	*** はちや棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル	26 火	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) きんぴらごぼう(カレー風味) みそ汁 果物	バナナ シナモントースト 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏もも肉 わかめ	精白米 黒米	玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう 人参 さやいんげん かぼちゃ ねぎりんご
11 月	もずくどんぶり かみかみごぼう さつま芋のゴマあえ みそ汁 果物	米せんべい ちんびん 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 白ゴマ さつま芋	ピーマン コーン缶 ごぼう 人参 さやいんげん 大根 ネーブル	27 水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 人参シリシリー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ そうめん	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ いちご
12 火	ロールパン 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 調製豆乳	ロールパン (超熱) ごま じゃが芋	人参 きゅうり りんご かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	28 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり(塩) ゆし豆腐汁 果物	米せんべい サーターアンダギー 保育乳	鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり ほうれん草 ネーブル
13 水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	バナナ 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 黒米 春雨	たけのこ 人参 白菜 しめじ さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ ネーブル	29 金	♪ みんな大好きカレー給食 ♪ フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ ミニゼリー	米せんべい 型抜きクッキー 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶 みつば
14 木	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ 果物	米せんべい お誕生日ケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	▲スパゲティ 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 白菜 りんご		30 土	沖縄そば トマトサラダ 果物	*** げんまい棒 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト レタス きゅうり ネーブル
15 金	黒米ごはん 鶏のから揚げ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	バナナ マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 豚もも薄切り 肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 黒米	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル		★ 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。				

