



令和2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	ごはん(味付け海苔) 鶏ささみの甘酢あんかけ 切り干し大根 レタスのスープ バナナ	りんご マフィン 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	16	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル
2	マージンごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがんと スイカ	胚芽クラッカー ちんすこー 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	にがり 人参 きゅうり りんご レーズン とうがんと スイカ	17	マージンごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 昆布イリチー スライスマト みそ汁 パイン	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう 刻み昆布 かんぴょう えのきたけ トマト
3	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 野菜炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル	せんべい きなこラスク 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	18	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにやく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
4	職員園内研修(お弁当)					20	もずくどんぶり かみかみごぼう 味噌汁 バナナ	クラッカー ホットドック 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ なす 桃缶
6	マージンごはん オクラ納豆 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め 味噌汁 ネーブル	クラッカー 蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き 人参シリシリ キャベツのおかかあえ みそ汁 パイン	バナナ 人参ケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パイン
7	七タソーメン チキン唐揚げ コーン トマトサラダ たなばた	バナナ 卵サンド 天の川ゼリー 保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22	冷やしうどん かき揚げ バナナ	せんべい いなり寿司 保育乳	ちくわ なると 油揚げ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ
8	夏野菜カレー ブロッコリー スープ スイカ	りんご 砂糖天ぷら 保育乳	豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン トマト えのきたけ	25	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 人参 ネーブル
9	マージンごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい ヨーグルト バナナ 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル	27	豚肉のあんかけ丼 くずりりの甘酢あえ 味噌汁 ネーブル	クラッカー せんべCa アイスクリーム 保育乳	豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 くずり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま
10	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	せんべい おにぎり 野菜ジュース 保育乳	鮭 鶏ささみ しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	28	マージンごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ	バナナ ちんぴん 保育乳	さば わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ スイカ
11	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	*** どらやき 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす丼 ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	せんべい コーンフレーク 保育乳	豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ
13	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル	クラッカー きなこクッキー 保育乳	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	30	鶏飯 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	りんご ジャムサンド 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま
14	お誕生会(お弁当)おやつ(ケーキ ミルク)					31	マージンごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鮭 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	Cコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル
15	冷やし中華 芋天 パイン	胚芽クラッカー おにぎり 保育乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	Hコーン缶 きゅうり 人参 にがり 干しいたけ キャベツ トマト	★	★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実施しています。 ★「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。				

