



令和 3年

わかば認定こども園

★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 土	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル 	***	亀の甲せんべい 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 昆布 ネーブル	19 水	ロールパン ポテトグラタン コールスロー スープ バナナ 食育の日	せんべい おにぎり 麦茶	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳 ハム	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ	
6 木	チキンカレー スティック胡瓜 あおさスープ ネーブル	米せんべい たいやき 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ	20 木	ごはん ちぎり揚げ 人参シリシリー ブロッコリー みそ汁 ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり へちま スイカ		
7 金	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	りんご ヨーグルトブレッド 保育乳	白身魚 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 黒ゴマ 小麦粉	にがうり きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま バナナ	21 金	中華丼 コーン スープ パイン	せんべい サーターアンダギー 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ		
8 土	園内研修(お弁当)家庭保育協力願い						22 土	豚丼 カリカリきゅうり コーンスープ① ネーブル 	*** パン 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのきたけ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ	
10 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい ヨーグルト バナナ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 りんご	24 月	ごはん さばのみそ ひじきの五目煮 ゴマじゃが 大根汁 ネーブル	せんべい アップルケーキ 保育乳	さば 干ひじき 竹小町 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく さいいんげん ブロッコリー 大根 ネーブル		
11 火	お誕生会(お弁当) おやつ(ケーキ ミルク)						25 火	黒米ごはん チキン照り焼き ゴーヤーチャンプルー トマト みそ汁 ネーブル	バナナ ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏もも肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 強化米 小麦粉 白ゴマ	玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり へちま	
12 水	沖縄そば キャベツの和え物 バナナ 	*** いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ネーブル	26 水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	せんべい ツナマヨサンド 保育乳	油揚げ 豚肩ロース 竹小町 干ひじき	茹うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 バナナ みかん缶 キャベツ		
13 木	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 昆布イリチー ブロッコリー みそ汁 パイン	りんご 揚げパン 保育乳	鮭 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マッシュポテト 白ゴマ	Cコーン缶 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト ブロッコリー なす	27 木	マーボーなす丼 白菜のシークワサー和え パイン	りんご ラスク 保育乳	竹小町 豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 調製豆乳	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル		
14 金	スパゲティミートソース サラダ スープ ネーブル	せんべい おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	スパゲティ 小麦粉 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス 玉ねぎ	28 金	もずくどんぶり ポテトサラダ ゆし豆腐汁 スイカ	せんべい マドレーヌ 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり パイン缶 レーズン ブロッコリー		
15 土	鶏肉のあんかけ丼 白菜和え みそ汁 パイン 	*** 子亀せんべい 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり とうがん ネーブル	29 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 	*** パン 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル		
17 月	三色ごはん ポテトサラダ 味噌汁 ネーブル	せんべい メープル蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 調製豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パイン缶 レーズン 大根 ネーブル	31 月	豚肉ビビンバ 芋スティック スープ ネーブル	米せんべい アイスクリーム せんべい	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ わかめ		
18 火	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 パイン	バナナ コーンフレーク 保育乳	白身魚 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さいいんげん もやし きゅうり 人参	★ 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。 ★ 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。							

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

