



# 給食こんだて



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	へちまどんぶり(強化米) フライドポテト コーンスープ バナナ	りんご	ジャムサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	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 キャベツ	16	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ スパゲティサラダ クリームスープ バナナ	せんべい	おにぎり	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 玉ねぎ ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマト じゃが芋の味噌汁 ネーブル	せんべい	くずもち	さば(生) 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにゃく トマト 白菜 きゅうり	17	黒米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜チャンプルー ひじきサラダ(コーン) あおさ汁 ネーブル	りんご	バナナケーキ	鶏もも肉 豆腐 干ひじき 油揚げ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり Hコーン缶 大根 ネーブル
3	ごはん(強化米入り) ふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 白菜スープ パイン	りんご	キャロットサンド	しらす干し 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 チンゲン菜	18	フィッシュカツカレー サラダ わかめスープ スイカ	せんべい	玄米棒	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶
4	ジュシー タンドリーチキン ブロッコリー 冬瓜味噌汁 ネーブル	せんべい	大学芋	ツナ缶 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 玉ねぎ にがうり もやし トマト キャベツ ブロッコリー とうがん	19	ジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	***	パン	スパム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル
5	<b>害虫防除後の大掃除(お弁当)</b>						21	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ トマト 玉ねぎの味噌汁 ネーブル	せんべい	ちんびん	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶
7	沖縄そば ごまかぼちゃ スイカ	バナナ	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 桃缶	22	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ わかめスープ バナナ	ネーブル	おにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ さつま芋	ネーブル 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ
8	<b>お誕生会(お弁当) おやつ(ケーキ 保育乳)</b>						23	<b>慰霊の日</b>					
9	マージンごはん 豆腐ハンバーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー コーンスープ ネーブル	バナナ	マフィン	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー コーン缶 キャベツ スイカ	24	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め 白菜の味噌汁 ネーブル	せんべい	揚げパン	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル
10	ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマト あおさ汁 ネーブル	せんべい	アイスクリーム	豚レバー 鶏もも肉 竹小町	精白米 炒りごま そうめん	ごぼう 人参 トマト 糸こんにゃく 干しいたけ レタス きゅうり ネーブル	25	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ 玉ネギのスープ スイカ	せんべい	ヨーグルトブレッド	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン
11	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 豚汁 ブロッコリー ネーブル	せんべい	サーターアンダギー	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー 大根	26	ハヤシライス スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	***	パン	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
12	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 大根汁 ネーブル	***	タンナファクルー	豚肩ロース 豆腐 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 大根 ネーブル	28	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー 白菜スープ スイカ	バナナ	ヨーグルト	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ
14	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 胡瓜甘酢 白菜スープ ネーブル	せんべい	蒸しパン	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	29	タコライス コーン ポテトスープ ネーブル	せんべい	蒸し芋	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にがうり 白菜 Cコーン缶
15	マージンごはん 麻婆豆腐 シークワーサー和え コーンスープ スイカ	バナナ	ボンデケーキ	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 トマト コーン缶	30	もずくどんぶり かみかみごぼう ゆし豆腐 スイカ	りんご	アップルケーキ	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 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 人参 大根 桃缶

★ 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。  
 ★ 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。

★ 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。

