



令和3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 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	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ じゃが芋のみそ汁 スイカ	りんご くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー へちま スイカ	16	のりごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ(ゴーヤー入り) もずくの酢物 あおさのみそ汁 パナナ	せんべい お麩ラスク はっ酵乳	豚レバー 豚肉 もずく 油揚げ	精白米 白ゴマ じゃが芋	人参 ブロッコリー にがり もやし オクラ ニラ バナナ	
2	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー ポテの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	せんべい オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル	17	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	*** はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 ほうれん草	
3	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 冬瓜のみそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	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 ネギ ネーブル	19	黒米ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ネーブル すまし汁 食育の日	せんべい ポテト磯辺揚げ アイスクリーム	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ ネーブル	
5	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ マカロニサラダ あおさのみそ汁 ネーブル	せんべい ジャム入りマフィン 保育乳	豚もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし バイン缶 りんご	20	マージンごはん 麻婆なす 芋とひじきのサラダ 魚のみそ汁 スイカ	バナナ シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 もちぎび さつま芋	なす 玉ねぎ 人参 大根 ニラ スイカ	
6	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草のゴマあえ もずくスープ パナナ	りんご 揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちぎび 白すりごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 えのきたけ	21	夏野菜ポークカレー スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	せんべい もずくの天ぷら 保育乳	豚肩ロース もずく 竹小町	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ	
7	七夕寿司 お星様ハンバーグ 人参グラッセ(飾り切り) 温サラダ メロン そうめん汁 七夕	せんべい お星様クッキー たなばたゼリー	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 トマト キャベツ ブロッコリー メロン	24	ハヤシライス(ささみ) ブロッコリー(マヨ) すまし汁② ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP ブロッコリー たけのこ ネーブル	
8	夏野菜のキーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ スイカ	バナナ ココア蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり コーン缶	26	納豆ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	せんべい マシュマロサンド 保育乳	◇ひきわり納豆 白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	かぼちゃ さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	
9	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(じゃこおかか) 保育乳	鮭 鶏ささみ 調製豆乳 しらす干し	ロールパン(超熟)	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	27	黒米ごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ マッシュポテト 春雨スープ スイカ	バナナ ゼリー(オレンジ) 乾パン 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 春雨	人参 ブロッコリー もやし たけのこ 白菜 スイカ	
10	へちまどんぶり(強化米) カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	*** メロンパン 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり ネーブル	28	ごはん(のり佃煮) 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 カリカリきゅうり 鶏肉汁 パナナ	せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 干ひじき 鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 きゅうり さやいんげん とうが バナナ	
12	マージンごはん 肉じゃが ひじきサラダ 大根のみそ汁 ネーブル	せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちぎび じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 とうが	29	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめのみそ汁 メロン	りんご アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 豆腐 調製豆乳	精白米 強化米	オクラ 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト へちま メロン	
13	お誕生会(お弁当) おやつ(ケーキ 保育乳)						30	冷やし中華 ポイルウィンナー パンキンサラダ ネーブル	せんべい いなり寿司 保育乳	鶏ささみ ウィンナー	中華めん すりごま じゃが芋	赤ピーマン きゅうり かぼちゃ ネーブル
14	豚肉ピビンバ くずきりの甘酢あえ 玉ねぎのみそ汁 スイカ	せんべい バナナケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ハム	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうが スイカ	31	タコライス 野菜スープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 トマト レタス キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル	
15	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 白菜のみそ汁 ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	白身魚 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 強化米 さつま芋	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり とうが 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(厚生省2019)』に沿って実施します。 ★ 「離乳食の対応表」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。						

