



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 よくなる				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 よくなる
4 月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ 桃缶 	クラッカー くずもち 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり 桃缶	19 火	お誕生会(お弁当)おやつ(ケーキ 保育乳)				
5 火	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人參シリシリー(豆腐) 酢物 みそ汁 みかん	バナナ 砂糖天ぷら 保育乳	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 みかん	20 水	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ スープ バナナ	せんべい 大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚	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 人参 バナナ
6 水	♪ 新年のお祝い御膳 ♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝いかまぼこ 昆布イリチー 生酢 中身汁 パイン	せんべい 蒸し芋 保育乳	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	精白米 黒米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 ほうれん草 干しいたけ 糸こんにゃく いちご	21 木	ロールパン ハンバーグ ポテト コールスロー クリームスープ パナナ	りんご いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり ハイン缶 ブロッコリー 白菜 ピーマン いちご
7 木	七草ごはん レバー南蛮 南瓜サラダ 豚汁 みかん 	りんご ジャムサンド 保育乳	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米	赤ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ トマト レタス きゅうり 大根 昆布 生しいたけ みかん	22 金	のりごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻和え ゆし豆腐汁 みかん	胚芽クラッカー 人参ケーキ 保育乳	白身魚 ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ ほうれん草 みかん
8 金	きつねうどん かき揚げ バナナ 	クラッカー おにぎり 保育乳	うす揚げ ちくわ ナルト	うどん 精白米	ねぎ 玉ねぎ 人参 ゴボー にら コーン	23 土	あんかけ丼 甘酢和え 味噌汁 みかん	せんべい パン 保育乳			
9 土	園内研修(家庭保育協力願い)お弁当					25 月	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり 中華スープ みかん 	*** もちもちドーナツ 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶
12 火	もずくどんぶり 魚フライ甘酢 味噌汁 みかん	バナナ ココアクッキー 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米	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 みかん	26 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ 味噌汁 みかん	クラッカー アガラサー 保育乳	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉	精白米 強化米 そうめん	よもぎ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり
13 水	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め ポテトサラダ すまし汁 りんご	せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり トマト Hコーン缶	27 水	マージンごはん チキンカツ きんぴらごぼう(カレー風味) キャベツ もずくスープ パイン	胚芽クラッカー バナナ蒸しパン 保育乳	豚三枚肉 鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 さいしんげん トマト えのきたけ いちご
14 木	カレーうどん 白菜和え バナナ	りんご おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ツナ缶	スバゲティ さつま芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 バナナ	28 木	ごはん(強化米入り) すり身揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	りんご ラスク はっ酵乳	魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー なす みかん
15 金	ふりかけご飯 さばのりんごソースかけ 豆腐チャンプルー 味噌汁 パイン	胚芽クラッカー バナナケーキ 保育乳	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 黒米 くずきり	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ いちご	29 金	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくのソテー スライストマト みそ汁 りんご	バナナ コーンフレーク 保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ハンダマ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト ニラ りんご
16 土	クファジュシー ブロッコリーのゴマあえ 豚汁 みかん 	*** スティックパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 ごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 生しいたけ 昆布 みかん	30 土	ハヤシライス きゅうりの中華風 コーンスープ みかん 	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり コーン缶 白菜 みかん
18 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 納豆みそ ひじきサラダ すまし汁 みかん	クラッカー バナナ 固形ヨーグルト	豚肉 干ひじき	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 人参 レタス Hコーン缶 玉ねぎ	★ 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。					

