



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月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	クラッカー ボンデケーキ 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー みかん	15月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	せんべい ラスク はっ酵乳	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 タンカン
2火	ごはん(強化米入り) 魚の甘酢あんかけ 人参シリシリ すまし汁 パイン	バナナ おにぎり 保育乳	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ えのきたけ いちご	16火	雑穀ごはん 鯖のかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	バナナ 揚げパン 保育乳	さんま開き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
3水	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 味噌汁 ネーブル	クラッカー ちんぴん 保育乳	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン	17水	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 八宝菜 コーンスープ パイン	胚芽クラッカー ヨーグルト バナナ	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ コーン缶 ブロッコリー バナナ
4木	マージンごはん 豚肉の味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ あおさ汁 パナナ	りんご ココアの蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 みかん	18木	沖縄そば スティックきゅうり ネーブル	バナナ いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 ほうれん草 人参 きゅうり みかん
5金	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	胚芽クラッカー くずもち 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	19金	ドライカレー サラダ スープ りんご	せんべい コーンフレーク 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 いちご
6土	園内研修(お弁当会)家庭保育協力願い					20土	鶏飯 ウインナー 甘酢和え 豚汁 バナナ	*** 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 干しいたけ タンカン
8月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー 蒸し芋 保育乳	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー えのきたけ みかん	22月	雑穀ごはん 炒り豆腐 ほうれん草炒め 魚ともずくのスープ パイン	せんべい ココアクッキー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 雑穀	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 Hコーン缶 白菜
9火	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	胚芽クラッカー ケーキ 保育乳	お誕生会			24水	全園児お弁当会 おやつ(砂糖天ぷら 保育乳)				
10水	マージンごはん レバーフライ④ 野菜チャンプルー すまし汁 パイン	せんべい ジャムサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 豚肩ロース	精白米 もちきび	トマト キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 たけのこ えのきたけ りんご	25木	ロールパン ハンバーグ サラダ クリームスープ バナナ	りんご おにぎり 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ
12金	青菜飯 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ ネーブル	胚芽クラッカー バナナケーキ 保育乳	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	小松菜 Hコーン缶 玉ねぎ大根 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 干しいたけ いちご	26金	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	クラッカー 黒糖アガサー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
13土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ タンカン	*** パン 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 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 コーン缶 タンカン	27土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 タンカン	*** タンナファクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン

★ 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。

★ 「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。

