



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
1 月	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー スープ      ネーブル	クラッカー  蒸し芋  保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ タンカン	16 火	ロールパン ハンバーグ サラダ クリームスープ バナナ	バナナ  いなり寿司  保育乳	鶏もも肉 竹小町 ベーコン	ロールパン コンフレク	ほうれん草 もやし Hコーン缶 白菜 しめじ トマト ネーブル
2 火	ごはん(強化米入り) 鶏肉のトマト煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁      りんご	りんご  くずもち  保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー バナナ	17 水	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 スープ パン	せんべい  ちんぴん  保育乳	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ えのきたけ バナナ
3 水	☆ひなまつりお祝い御膳☆ お祝い春ごはん チキン唐揚げ ほうれん草ソテー すまし汁      パイン	せんべい  バナナ 三色花ゼリー	豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ葉 Hコーン缶 人参もやし 青しそ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	18 木	ごはん チキンカツ 昆布イリチー サラダ 味噌汁      ネーブル	りんご  ココアケーキ  保育乳	豚レバー かまぼこ 豚肉	精白米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参   きゅうり 糸こんにやく パン缶 レーズン 大根   昆布
4 木	のりごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ すまし汁      ネーブル	胚芽クラッカー  オートミールクッキー  保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参   トマト 糸こんにやく きゅうり たけのこ えのきたけ	19 金	おかめうどん もずくかき揚げ パン	クラッカー  ホットドッグ  保育乳	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ 人参   白菜 ブロッコリー もやし
5 金	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 バナナ	バナナ  サーターアングギー  保育乳	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ タンカン	22 月	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン	クラッカー  大学芋  保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 桃缶
6 土	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 パン	***  スティックパン  保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン	23 火	マージンごはん 肉じゃが ほうれん草のツナあえ 味噌汁 ネーブル	バナナ  ジャムサンド  保育乳	豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参   GP しめじ   白菜 ほうれん草 Cコーン缶 赤ピーマン
8 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁      ネーブル	クラッカー  バナナケーキ  保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 糸こんにやく さやいんげん ん ブロッコリー 白菜 タンカン	24 水	スパゲティミートソース スープ カリカリきゅうり りんご	せんべい  鮭おにぎり  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 じゃが芋	人参   トマト 玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ
9 火	マージンごはん お魚バーグ きんぴらごぼう トマトサラダ もずくスープ      りんご	バナナ  揚げパン  保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参   ニラ 糸こんにやく GP   トマト ほんしめじ レタス	25 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁      ネーブル	りんご  ココアクッキー  保育乳	さば 豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト 白菜 ネーブル
10 水	沖縄そば キャベツのツナ和え ネーブル	せんべい  ケーキ  保育乳	<b>お誕生会</b>			26 金	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー 和え物 すまし汁      バナナ	胚芽クラッカー  黒糖蒸しパン  保育乳	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 黒米 強化米	キャベツ 人参   もやし Hコーン缶 きゅうり   ニラ たけのこ えのきたけ バナナ
11 木	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁      バナナ	胚芽クラッカー  もちもちドーナツ  保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米	えのきたけ 糸こんにやく 人参   小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ バナナ	27 土	<b>新年度準備(家庭保育協力願い) お弁当</b>				
12 金	卒園・進級(がんばり賞) ♥♥大好きカレー給食♥♥ カツカレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁      ゼリー	りんご  ヨーグルト  バナナ	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	人参   GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ	29 月	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル	クラッカー  ホットケーキ  保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ ウィンナー	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー トマト   ニラ ネーブル
13 土	<b>卒園式(家庭協力願い)(お弁当)</b>					30 火	マージンごはん 麻婆なす パンキンサラダ 中華スープ りんご	バナナ  ラスク  保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす   人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
15 月	豚肉ビビンバ ゴマじゃが みそ汁 パン	クラッカー  黒糖アガラサー  保育乳	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ みかん缶	31 水	<b>新年度準備(家庭保育協力願い) お弁当</b>				

★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。★「離乳食の献立表」は、該当者に配布しています。

★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。

★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。

