



バンビ保育園

令和 2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		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 月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き 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		ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル	16 火	ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 マッシュポテト 春雨スープ(魚) バナナ	ビスケット		高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ
		メイプルケーキ 保育乳		さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ			焼き芋 保育乳		豆腐 卵 もずく さば	精白米 強化米 もちきび さつま芋	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶
2 火	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしゃきしゃき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	ビスケット		お弁当			17 水	マージンごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン	せんべい				
		もずく入りヒラヤーチー 保育乳		お弁当					パン				
3 水	お弁当会	せんべい		お弁当			18 木	豚肉ピビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ビスケット		豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
		サーターアングー 保育乳		お弁当					せんべい ゼリー				
4 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	ビスケット		白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19 金	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	クラッカー		白身魚 豚もも肉	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル
		焼き芋 保育乳							ココアケーキ 保育乳				
5 金	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー		豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご	20 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	***		鶏もも肉 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 ブロッコリー 大根 ネーブル
		パン 保育乳							はちやぐみ 保育乳				
6 土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	***		鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	22 月	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンブキン豆乳スープ スイカ	クラッカー		鶏もも肉 ベーコン チーズ	精白米 強化米 コーンフレーク	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ
		くろ棒 保育乳							ミニアメリカンドック 保育乳				
8 月	マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ	クラッカー		鮭 豚肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト	Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	23 火	慰霊の日					
		さつま芋のケーキ 保育乳											
9 火	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	クラッカー		豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	24 水	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶	せんべい		鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ
		しらすおにぎり 保育乳							バナナと芋のケーキ 保育乳				
10 水	のりごはん レバーフライ 人参シリシリー 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい		豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	25 木	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 スイカ	ビスケット		もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ
		キャロットサンド 保育乳							パン 保育乳				
11 木	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル	クラッカー		豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	26 金	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	クラッカー		白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル
		ミニ原宿ドック 保育乳							ケーキ 保育乳				
12 金	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン	クラッカー		鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	27 土	炊き込みごはん スライストマト ゆし豆腐汁 ネーブル	***		鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり しいたけ ニラ ネーブル
		せんべい 固形ヨーグルト							亀の甲せんべい 保育乳				
13 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	***		豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29 月	スパゲティミートソース ポイルウインナー マッシュポテト コーンスープ バナナ	クラッカー		牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウインナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ
		くろ棒 保育乳							おにぎり 保育乳				
15 月	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー		豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 葱	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	30 火	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	クラッカー		白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ
		ミニマドレーヌ 保育乳							ミニ原宿ドック 保育乳				

★ 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、該当者だけにお配りしています。



★ 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。
★ 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。



令和 2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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き 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	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 ネーブル	16日	マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン	バナナ	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶
		ホットケーキ 保育乳						シナモントースト 固形ヨーグルト			
2日	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしゃきしゃき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	バナナ	さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さいやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ	17日	ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ	せんべい	高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 さつま芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ
		保育乳						ゴマ風味焼き菓子 保育乳			
3日	フーチバーजूシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン	せんべい	ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚3枚肉	精白米 強化米	よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	18日	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き 温サラダ パンキン豆乳スープ スイカ	りんご	鶏もも肉 ベーコン チーズ	ロールパン コーンフ레이크	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ
		ジャムサンド 保育乳						いなり寿司 チーズ			
4日	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	りんご	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19日	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー	白身魚 豚もも肉	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生いたけ ネーブル
		オートミールスナック 保育乳						ココア蒸しパン 保育乳			
5日	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	胚芽クラッカー	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご	20日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	***	鶏もも肉 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 ブロッコリー 大根 ネーブル
		保育乳	焼き菓子(サブレ風)					はちやぐみ 保育乳			
6日	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	***	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さいやいんげん きゅうり ネーブル	22日	豚肉ピビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
		くろ棒 保育乳						ゴマスティック 保育乳			
8日	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル	クラッカー	豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいやいんげん	23日	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ バナナ	ウエハース	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 白菜 Cコーン缶
		保育乳	さつま芋の蒸しパン					亀の甲せんべい 保育乳			
9日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン	バナナ	鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	24日	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶	せんべい	鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ
		レモンラスク 保育乳						くずもち 保育乳			
10日	のりごはん レバーフライ 人参シリシリー 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい	豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	25日	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ バナナ	りんご	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ
		ちんびん 保育乳						しらすおにぎり 保育乳			
11日	マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ	りんご	鮭 豚肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト	Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	26日	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル
		ココアクッキー ミルクゼリー 保育乳						バナナと芋のケーキ 保育乳			
12日	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	胚芽クラッカー	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	27日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	***	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル
		保育乳	しらすおにぎり					メロンパン 保育乳			
13日	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	***	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生いたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29日	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンキンサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ
		スティックパン 保育乳						ヨーグルトブレッド ミルク			
15日	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー	豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	30日	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	バナナ	白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ
		ミニマドレーヌ 保育乳						人参クラッカー りんごジュース			

★ 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、該当者だけにお配りしています。



★ 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。
★ 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。