



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	お弁当会	せんべい	サーターアランダギー		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	マーজনごはん	クラッカー	あか 白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	きいろ 精白米 強化米 もちきび	みどり 人参 玉ねぎ ごぼう 刻み昆布 かんぴょう えのきたけ トマト																																																																																																												
水		保育乳	木					野菜たっぷりさつま揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 パイン	焼き芋				保育乳																																																																																																											
2	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マッシュポテト レタスのスープ バナナ	りんご	いちごジャム入りマフィン	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	マーজনごはん	クラッカー	あか 豚肉 豆腐 卵 わかめ	きいろ 精白米 強化米 もちきび	みどり にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル																																																																																																													
木	保育乳	金	保育乳	3	マーজনごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがん汁 スイカ	クラッカー	さつま芋ケーキ	あか 白身魚 豆腐 わかめ	きいろ 精白米 強化米 もちきび じゃが芋	みどり にがうり 人参 きゅうり りんご レーズん とうがん スイカ	18	ごはん 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	***	豆腐 豚ひき肉	精白米	人参 しいたけ たまねぎ たけのこ ニラ コーン缶																																																																																																								
4	ビーフシチュー コーンスープ ネーブル	***	タンナファクルー	牛肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ネーブル	20	もずくどんぶり かみかみごぼう パンキンサラダ みそ汁 桃缶	クラッカー	あか もずく 豚ひき肉 豆腐	きいろ 精白米 強化米 じゃが芋	みどり ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ なす 桃缶	土	保育乳	6	マーজনごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー	パン	あか ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	きいろ 精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	みどり オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 バナナ	ビスケット	人参ケーキ	あか 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	きいろ 精白米 強化米 さつま芋	みどり 人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま																																																																																												
5	七タ寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ メロン そうめん汁	たなばた	天の川ゼリー	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 キャベツ トマト ブロッコリー	22	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	せんべい	あか 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	きいろ スバゲティ じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ トマト 赤ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ	水	保育乳	7	マーজনごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい	ヒラヤーチー	あか 鶏もも肉 干ひじき 豆腐	きいろ 精白米 強化米 もちきび	みどり かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル	25	ホワイトシチュー すまし汁 ネーブル	***	鶏肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	土	保育乳	8	冷やし中華 豆腐のかき揚げ トマトサラダ パイン	ビスケット	みそおにぎり	あか ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	きいろ 中華めん 精白米 強化米	みどり Hコーン缶 きゅうり 人参 にがうり 干しいたけ キャベツ トマト	27	豚肉のあんかけ井 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー	パン	あか 豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	きいろ 精白米 強化米 くずきり	みどり 干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま	月	保育乳	9	夏野菜カレー スライストマト すまし汁 スイカ	クラッカー	パン	あか 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	きいろ 精白米 強化米 じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ へちま なす 赤ピーマン トマト えのきたけ	28	マーজনごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ	ビスケット	せんべい	あか さば わかめ	きいろ 精白米 強化米 もちきび	みどり 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ スイカ	火	シューアイス	11	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	***	げんまい棒	あか 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	きいろ 精白米 強化米	みどり 人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	せんべい	ジャムサンド	あか 豆腐 豚ひき肉 しらす干し	きいろ 精白米 強化米 春雨	みどり なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ	水	保育乳	10	ごはん 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	クラッカー	ミニアメリカンドック	あか 鮭 鶏ささみ しらす干し	きいろ 精白米 強化米	みどり 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	30	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き 人参シリシリ キャベツのおかかあえ みそ汁 パイン	クラッカー	せんべい	あか 鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	きいろ 精白米 強化米	みどり 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パイン	木	保育乳	11	マーজনごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	ビスケット	キャロットサンド	あか 豚レバー 鶏ささみ 豆腐	きいろ 精白米 強化米 もちきび	みどり ごぼう 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 スイカ	31	マーজনごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル	クラッカー	ゴマ風味焼き菓子	あか 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	きいろ 精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	みどり Cコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	金	保育乳	12	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル	クラッカー	せんべい	あか 鶏ひき肉 もずく 豆腐	きいろ 精白米 強化米 じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	土	保育乳	13	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。

