



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 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 木	青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご	ビスケット ミニアメリカンドック 十五夜デザート	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうがん りんご	17 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん
2 金	マージンごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ バナナ	クラッカー ココアケーキ(卵抜き) 保育乳	鮭 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー えのきたけ	19 月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	クラッカー せんべい プリン 食育の日	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん トマト 大根
3 土	炊き込みごはん すまし汁 みかん	*** げんまい棒 保育乳	ポーク缶 ひじき	精白米 強化米	人参 しいたけ ニラ みかん	20 火	のりごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 みかん	ビスケット キャロットサンド 保育乳	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 天ぷら粉 じゃが芋	刻みパセリ とうがん GP ブロッコリー トマト ニラ みかん
5 月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	クラッカー せんべい 固形ヨーグルト	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー(冷) もやし きゅうり 大根 えのきたけ	21 水	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	せんべい みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ
6 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	ビスケット 焼き芋 保育乳	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん	22 木	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	ビスケット パン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう レタスカン
7 水	お弁当会 パン 保育乳					23 金	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリ そうめん汁 梨	クラッカー ケーキ 保育乳	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
8 木	肉みそスパゲティ かぼちゃのマリネ 白菜スープ バナナ	クラッカー おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン しらす干し	スパゲティ 精白米 強化米	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	24 土	クファジュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	*** げんまい棒 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
9 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	クラッカー ミニアメリカンドック 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 なす 梨	26 月	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	クラッカー 黒糖ケーキ 保育乳	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 大根
10 土	ビーフシチュー すまし汁 みかん	*** くろ棒 保育乳	牛肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム みかん	27 火	ごはん(強化米入り) かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	ビスケット バタートースト 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 小松菜 干しいたけ バナナ
12 月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	クラッカー スコーン 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン	28 水	沖縄そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	せんべい 焼き芋 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米 むぎごま	刻み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨
13 火	マージンごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	ビスケット ツナマヨサンド 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり	29 木	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	ビスケット ジャム入りマフィン 保育乳	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むきごり 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根
14 水	芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	クラッカー せんべい 固形ヨーグルト	白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	30 金	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	クラッカー ミニアメリカンドック 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みパセリ ほうれん草 人参 えのきたけ
15 木	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	ビスケット 人参ケーキ 保育乳	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	31 土	ホワイトシチュー わかめスープ みかん	*** タンナファクルー 保育乳	鶏肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 みかん
16 金	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのゴマあえ 中華スープ バナナ	クラッカー ミニ原宿ドック 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー トマト	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★ 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。</p>					

