



バンビ保育園

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 | | 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 | マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル | せんべい | 焼き芋 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鮭 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル | 16 | マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル | クラッカー | せんべい | 固形ヨーグルト | あか 血や肉・骨となる 厚揚げ 豚もも肉 白身魚 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草 ネーブル |
| 2 | チキンカレー きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご | クラッカー | バナナケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉 | みどり 体の調子をよくする 人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ | 17 | もずくどんぶり みそ汁 ネーブル | *** | くろ棒 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 | みどり 体の調子をよくする ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル |
| 3 | 鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリー添え ゆし豆腐汁 ネーブル | *** | げんまい棒 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 ゆし豆腐 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 | みどり 体の調子をよくする 人参 さやいんげん ブロッコリー ネーブル | 19 | ごはん(強化米入り) 納豆みそ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル | せんべい | バナナケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 干ひじき 白身魚 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 白ゴマ 春雨 小麦粉 | みどり 体の調子をよくする かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ キャベツ ネーブル |
| 5 | スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ | せんべい | いなり寿司 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ | きいろ 熱や力となる スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 白すりごま | みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ | 20 | マージンごはん レバーフライ こんにやくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル | バナナ | スコーン | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 もちきび 小麦粉 じゃが芋 | みどり 体の調子をよくする 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ネーブル |
| 6 | のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり みそ汁 りんご | バナナ | ジャム入りマフィン | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 白身魚 豆腐 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 白ゴマ | みどり 体の調子をよくする ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり とうがん りんご | 21 | 沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご | せんべい | おにぎり | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン わかめ | きいろ 熱や力となる 沖縄そば (茹) | みどり 体の調子をよくする 刻み昆布 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり りんご |
| 7 | ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル | せんべい | パン | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不使用) 油揚げ 豆乳 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 じゃが芋 | みどり 体の調子をよくする 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく 白菜 ネギ わかめ ネーブル | 22 | マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め もずくの酢物 そうめん汁 りんご | クラッカー | ミニ原宿ドック | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 豆腐 もずく | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 もちきび そうめん | みどり 体の調子をよくする ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご バナナ |
| 8 | ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ ネーブル | クラッカー | せんべい | 固形ヨーグルト | あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 竹小町 しらす干し 豚もも肉 ツナ缶 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 白ゴマ 春雨 | みどり 体の調子をよくする ごぼう 赤ピーマン 糸こんにやく ニラ 人参 ほんしめじ ブロッコリー たけのこ | 23 | のりごはん(強化米入り) 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら 大根汁 バナナ | せんべい | ケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる ツナ缶 鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 炒りごま | みどり 体の調子をよくする 人参 ごぼう 糸こんにやく 干しいたけ 大根 バナナ |
| 9 | ごはん(強化米入り) ハンバーグ マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ りんご | せんべい | ホットケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶 | きいろ 熱や力となる 精白米 マカロニ | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご みかん缶 レーズン きゅうり かぼちゃ | 24 | ビーフシチュー スティックきゅうり わかめスープ ネーブル | *** | はちや棒 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 牛肉 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ 人参 GP きゅうり ネーブル |
| 10 | ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり キャベツのスープ ネーブル | *** | 亀の甲せんべい | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豆腐 豚ひき肉 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 | みどり 体の調子をよくする 生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ | 26 | ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル | せんべい | パン | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚肉 干ひじき 鶏ささみ 調整豆乳 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 春雨 | みどり 体の調子をよくする 糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 きゅうり Hコーン缶 たけのこ |
| 12 | タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル | せんべい | 黒糖ケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 豚肩ロース わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ 人参 レタス トマト とうがん ネーブル | 27 | カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜スープ りんご | バナナ | アップルケーキ | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 練りごま | みどり 体の調子をよくする 人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 しめじ りんご |
| 13 | ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ すまし汁 桃缶 | バナナ | キャロットサンド | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる さば(生) 豚もも肉 豆腐 わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 春雨 ごま | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり | 28 | マージンごはん さばのたれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ 蒸しかぼちゃ みそ汁 ネーブル | せんべい | もずく入りヒラヤーチー | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ ▲小麦粉 | みどり 体の調子をよくする 切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ なす ニラ ネーブル |
| 14 | お弁当会 | せんべい | 三月菓子 | 保育乳 | | | | 30 | ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ コーンサラダ レタスのスープ ネーブル | クラッカー | 焼き芋 | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 さつま芋 | みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ チンゲン菜 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス |
| 15 | マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 もずくの酢物 魚のみそ汁 バナナ | バナナ | パン | 保育乳 | あか 血や肉・骨となる 豚もも肉 もずく 白身魚 豆腐 | きいろ 熱や力となる 精白米 強化米 もちきび | みどり 体の調子をよくする 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 バナナ | <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、『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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</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> | | | | | | | |

