



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	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ	ジャム入りマフィン	さば(生) 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにゃく トマト 白菜 きゅうり	16	ロールパン 野菜と魚のかき揚げ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ バナナ	せんべい	レタスと鮭のおにぎり	白身魚 鶏ささみ 調整豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 玉ねぎ ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2	お弁当会	せんべい	サーターアンダギー				17	黒米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜チャンプルー ひじきサラダ(コーン) みそ汁 ネーブル	クラッカー	鶏もも肉 豆腐 干ひじき 油揚げ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり Hコーン缶 大根 ネーブル	
3	ごはん(強化米入り) しらすふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ パイン	クラッカー	パン	しらす干し 豚肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 チンゲン菜	18	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ スティックきゅうり(塩) わかめスープ	せんべい	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶	
4	マージンごはん 豆腐ハンバーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー コーンスープ すいか	せんべい	スコーン	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参小松菜 ブロッコリー コーン缶 キャベツ スイカ	19	クファジュージー ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	***	スパム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル	
5	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	***	亀の甲せんべい	牛肉	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル	21	ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ そうめん汁 ネーブル	せんべい	豚レバー 鶏もも肉 竹小町	精白米 炒りごま そうめん	ごぼう 人参 トマト 糸こんにゃく 干しいたけ レタス きゅうり ネーブル	
7	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ ブロッコリー ネーブル	せんべい	アップルケーキ	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー 大根	22	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ バナナ	クラッカー	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ さつま芋	ネーブル 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ	
8	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ 桃缶	バナナ	おにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 桃缶	23	慰霊の日					
9	へちまどんぶり(強化米) ベイクドポテト キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	ビスケット	ジャムサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ キャベツ	24	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 桃缶	クラッカー	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 桃缶	
10	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	せんべい	パン	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶	25	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	せんべい	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン	
11	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	せんべい	黒糖ケーキ	鮭 豆腐 ●卵 もずく わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	人参 にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	26	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	***	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	
12	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 大根汁 ネーブル	***	タンナファクルー	豚肩ロース 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 きゅうり 大根 ネーブル	28	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	せんべい	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にがうり 白菜 Cコーン缶	
14	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ スイカ	せんべい	パン	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ	29	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	バナナ	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さいいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう	
15	マージンごはん 麻婆豆腐 もずくの天ぷら(卵なし) スライストマト コーンスープ スイカ	バナナ	メイプルケーキ	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 トマト コーン缶	30	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 ネーブル	クラッカー	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	

★ 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。
 ★ 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。
 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

