



給食こんだて



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 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 よくなる				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 よくなる
2 月	ごはん(強化米入り) 夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	せんべい キャロットサンド 保育乳	しらす干し わかめ 豚肉	精白米 強化米 マカロニ	人参 玉ねぎ へちま なす きゅうり Hコーン缶 Gコーン缶	18 水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじやが とうがんと バナナ	せんべい おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 油揚げ わかめ	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン ブロッコリー とうがんと バナナ
3 火	クファジュシー さばのみそ焼き 切干大根のイリチー もずくスープ スイカ	バナナ ココアケーキ 保育乳	ツナ缶 さば 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 干しいたけ ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく	19 木	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	クラッカー パン 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ わかめ	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 きゅうり みつば
4 水	お弁当会	せんべい サーターアングギー 保育乳				20 金	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 メロン	せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス
5 木	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー せんべい 固形ヨーグルト	豚もも肉 干しひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 こんにゃく ニラ りんご きゅうり とうがんと ネーブル	21 土	もずくどんぶり みそ汁 ネーブル	*** 黒棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル
6 金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 パナナ	せんべい パン 保育乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	23 月	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ こんにゃくのソテー(豚) キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	せんべい ちんびん 保育乳	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ネーブル
7 土	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐 ネーブル	*** タンナファクラー 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ ネーブル	24 火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 スイカ	バナナ メイプルケーキ 保育乳	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ キャベツ 人参しめじ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ スイカ
10 火	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	バナナ 焼き芋 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがんと 干しいたけ ネーブル	25 水	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが 温サラダ みそ汁 バナナ	せんべい パン 保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
11 水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル	せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	26 木	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	クラッカー せんべい ゼリー 保育乳	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干しひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり Hコーン缶 わかめ
12 木	のりごはん(強化米入り) 麻婆なす パンプキンサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー ミニマドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがんと スイカ	27 金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) マッシュポテト 魚ともずくのスープ ネーブル	せんべい ケーキ 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 白身魚 もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ネーブル
13 金	のりごはん(強化米入り) 西京焼き 厚揚げの中華煮 そうめん汁 バナナ	せんべい ジャムサンド 保育乳	白身魚 豚肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン 干しいたけ バナナ	28 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ステックきゅうり キャベツのスープ ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	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
14 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ ネーブル	30 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き かぼちゃの煮物 温サラダ 魚のみそ汁 ネーブル	せんべい ホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがんと ネーブル
16 月	豚丼 フライドポテト 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	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	31 火	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー 鶏団子と春雨のスープ スイカ	バナナ ヒラヤーチー 保育乳	豆腐 竹小町 ●卵 スパム缶 豚肉 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米 強化米 春雨	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ キャベツ
17 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	バナナ 黒糖ケーキ 保育乳	白身魚 豆腐 ●卵 わかめ	精白米 黒米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	<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>					

