



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(屋食)			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(屋食)		
			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
1 水	<b>お弁当会</b>	せんべい 黒糖ケーキ 保育乳				15 水	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 切干大根のイリチー パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい パン 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく かぼちゃ えのきたけ ネーブル
2 木	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー ちんびん 保育乳	鶏胸肉 竹小町 ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 トマト レタス きゅうり わかめ ニラ スイカ	16 木	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー パン 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 白身魚 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト とうがん
3 金	ごはん(のり佃煮) 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 バナナ	せんべい キャロットサンド 保育乳	のり佃煮 鮭 豚肩ロース ◇ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり バナナ	17 金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き こんにゃくのソテー ブロッコリー みそ汁 バナナ	せんべい 焼き芋 保育乳	鮭 鶏ささみ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー (冷) 白菜
4 土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	18 土	鶏肉のあんかけ丼 ステックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	*** げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり ネーブル
6 月	マージンごはん レバーの竜田揚げ しゃきしゃき炒め ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ 梨	せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚レバー 豚もも肉 しらす干し	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 春雨	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー 人参 たけのこ(水煮)	21 火	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー とうがん汁 りんご	バナナ うさぎさんクッキー(卵) 十五夜デザート	鶏ひき肉 ウィンナー (卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン ホールトマト 缶 とうがん
7 火	黒米ごはん 魚のかき揚げ 人参シリシリ(卵抜き) くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	バナナ ヒラヤーチー 保育乳	魚 鶏ひき肉 竹小町 わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり へちま りんご	22 水	ごはん 鶏のから揚げ ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ バナナ	せんべい トースト 保育乳	鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用) ◇調製豆乳 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 コーン缶 キャベツ
8 水	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのツナあえ バナナ	せんべい おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	▲沖縄そば すりごま	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	24 金	もずくどんぶり(コーン) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー ケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 ◇調製豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり りんご レーズン 大根
9 木	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが スライストマト もずくスープ ネーブル	クラッカー パン 保育乳	◇納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト えのきたけ ネーブル	25 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー (冷) とうがん 干しいたけ ネーブル
10 金	マージンごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりのごまあえ そうめん汁 ネーブル	せんべい メープルケーキ 保育乳	さば(生) ◇豆腐 ●卵 ◇調製豆乳	精白米 強化米 もちきび ごま ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	27 月	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ ネーブル	せんべい ジャム入りマフィン 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 ●カステラ マポコ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ 大根 ネーブル
11 土	ハヤシライス(鶏もも) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	*** タンナンファンクルー 保育乳	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ネーブル	28 火	マージンごはん チキンナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 梨	バナナ シナモントースト 保育乳	鶏ひき肉 ◇豆腐 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん
13 月	マージンごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め もずくの酢物 春雨スープ 梨	せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 竹小町 もずく 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜	29 水	スパゲティナポリタン風 ゴマじゃが コーンスープ バナナ	せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	豚もも肉 薄切り肉 鶏ささみ ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 ホールトマト 缶 刻みパセリ Hコーン缶 Cコーン缶
14 火	三色ごはん(強化米) ゴマじゃが コーンサラダ 大根汁 りんご	バナナ ピザトースト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	人参 ほうれん草 (冷) Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 りんご	30 木	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう スライストマト すまし汁 梨	クラッカー パン 保育乳	豚肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ トマト たけのこ(水煮)

★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、『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。

