



# バンビ保育園

令和 4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 金	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ ネーブル	米せんべい 焼き芋 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	16 土	もずくどんぶり みそ汁 ネーブル	*** タンナンファンクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 大根 ネーブル
2 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	*** はちや棒 保育乳	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 大根 ネーブル	18 月	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め さつま汁 ネーブル	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	わかめ しらす干し 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 春雨 さつま芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニラ さやいんげん ネーブル
4 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの中華風 レタスのスープ りんご 春雨スープ ネーブル	米せんべい アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ りんご Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	19 火	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	クラッカー トースト 保育乳	鮭 鶏ささみ 調整豆乳	強化米 精白米	玉ねぎ キャベツ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ えのきたけ バナナ
5 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	クラッカー キャロットサンド 保育乳	白身魚 もずく 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	サラダ菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり とうがん ネーブル 人参	20 水	キーマカレー(強化米) カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	米せんべい パン 保育乳	鶏ひき肉 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト 缶 GP きゅうり キャベツ ネーブル
6 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ ネーブル	米せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	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 コーン缶 玉ねぎ ネーブル	21 木	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 バナナ	クラッカー バナナケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 バナナ
7 木	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め キャベツのおかかあえ みそ汁 バナナ	クラッカー パン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 黒ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう バナナ	22 金	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす かぼちゃスープ りんご	米せんべい ケーキ 保育乳	竹小町 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご
8 金	ごはん(強化米入り) 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリ 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい パン 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 干ひじき わかめ	精白米 強化米 ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん ネーブル	23 土	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	*** はちやぐみ 保育乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル
9 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ ネーブル	*** 丸ぼうろ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米	人参 ニラ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ブロッコリー Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル	25 月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリ 春雨の甘酢あえ みそ汁 ネーブル	米せんべい パン 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび はるさめ 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
11 月	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き(トマト添え) 春雨サラダ みそ汁 りんご	米せんべい メイプルケーキ 保育乳	鶏ひき肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 強化米 春雨	たけのこ 玉ねぎ もやし トマト きゅうり 人参 大根 りんご	26 火	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ ブロッコリー(マヨ) みそ汁 りんご	クラッカー ヨーグルト入りスコーン 保育乳	さば(生) ハム 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま 春雨	もやし きゅうり 人参 ブロッコリー とうがん りんご
12 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう(ちくわ) もずくの酢物 みそ汁 りんご	クラッカー ちんびん 保育乳	豚レバー 竹小町 もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ しいたけ	27 水	豚肉ビビンバ フライドポテト 白菜スープ ネーブル	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ フライドポテト	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル
13 水	<b>お弁当会</b>	米せんべい サーターアンダギー 保育乳	※当園では国からの食材提供等の規定や子ども達の安全配慮慮から食材の切り方のお約束があります。お手数ですが内容を今一度ご確認ください。			28 木	黒米ごはん 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 パン 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 黒米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 ほうれん草 ネーブル
14 木	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー パン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 桃缶 ほうれん草 パイン缶 レーズン Hコーン缶 なす ネーブル	30 土	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル
15 金	黒米ごはん さばのみそ焼き 蒸しかぼちゃ ひじきサラダ 野菜スープ バナナ	米せんべい 黒糖ケーキ 保育乳	さば 干ひじき 絹ごし豆腐	精白米 強化米 黒米 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 Hコーン缶 キャベツ えのきたけ バナナ						

- ★ 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、該当者だけに配布しています。
- ★ 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。

