



# 給食こんだて

# 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
2 月	クリームチュー カリカリきゅうり コーンスープ りんご	米せんべい  こいのぼりクッキー  保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃがいも	人参 ピーマン Hコーン缶 きゅうり キャベツ りんご	木 19	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー  パン  保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 ◇調製豆乳	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ネーブル
6 金	ポークカレー キャベツのおかかあえ わかめスープ ネーブル	米せんべい  メープルケーキ  保育乳	ポーク缶 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 トマト缶 きゅうり キャベツ ネーブル	金 20	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドゥッチ パナナ	米せんべい  パン  保育乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 黒米 強化米 ▲マカロニ じゃが芋	とうがん GP 人参 パイン缶 りんごきゅうり レーズン ブロッコリー 干しいたけ バナナ
7 土	クファジュシー  豚汁 ネーブル	***  保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 大根 ネーブル	土 21	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	***  げんまい棒  保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ネーブル
9 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 さつま汁 ネーブル	米せんべい  ヨーグルト入りスコーン  保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ さつま芋	人参 玉ねぎ にがうり ニラ ネーブル レーズン	月 23	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい  (焼き芋)  保育乳	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	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 へちま ネーブル
10 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	クラッカー  シナモントースト  保育乳	◇ひきわり納 豆 ツナ缶 さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ とうがん バナナ	火 24	マージンごはん 魚の磯天ぷら(卵不使用) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	バナナ  ジャムケーキ  保育乳	白身魚 ◇豆腐 ●卵 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび てんぷら粉 (卵不使用) ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご
11 水	和風スパゲティ ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル	米せんべい  ツナマヨおにぎり  保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 ●竹小町 ツナ缶	▲スパゲ ティ 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ ピーマン 人参 白菜 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	水 25	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 ワンタンスープ バナナ	米せんべい  パン  保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 黒米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
12 木	マージンごはん レバーフライ 昆布イリチー トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル	クラッカー  バナナケーキ  保育乳	豚レバー 豚三枚肉 わかめ ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト きゅうり 大根 ネーブル	木 26	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	クラッカー  パン  保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
13 金	<b>お弁当会</b>	米せんべい  マドレーヌ  保育乳				金 27	スパゲティナポリタン ポイルウィンナー フライドポテト コーンスープ バナナ	米せんべい  ケーキ  保育乳	豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
14 土	ごはん(強化米入り) マーボ豆腐 ネーブル ブロッコリー	***  はちや棒  保育乳	豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ブロッコリー ニラ	土 28	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	***  亀の甲せんべい  保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがん ネーブル
16 月	フーチバージュシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	米せんべい  黒糖ケーキ  保育乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ネーブル	月 30	のりごはん チキンナゲット 人参シリシリー ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい  キャロットサンド  保育乳	鶏ひき肉 ◇豆腐 竹小町 ツナ缶 干ひじき ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり Hコーン缶 なす ネーブル
17 火	ごはん(強化米入り) 魚と野菜のかき揚げ 温サラダ かぼちゃスープ りんご	バナナ  トースト  保育乳	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	精白米 強化米	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 長ネギ りんご	火 31	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	バナナ  アップルケーキ  保育乳	鮭 ●竹小町 ◇豆腐 わかめ ◇調製豆乳	精白米 黒米 強化米 マッシュポテ ト(乾) 春雨	Cコーン缶 たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ネーブル
18 水	磯ごはん ハンバーグ ほうれん草おかかあえ ゴマじゃが 春雨スープ パナナ	米せんべい  スコーン  保育乳	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 春雨	赤ピーマン GP 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ 白菜 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。					

