



# バンビ保育園

令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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
1 金	納豆ごはん ひじきの五目煮 豚肉しょうが焼き ブロッコリーマヨ ソーメン汁 りんご	米せんべい せんべい 固形ヨーグルト	ひきわり納豆 豚肩ロース 干しひじき 竹小町 (卵不使用)	精白米 強化米 そうめん 麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー ネーブル	16 土	焼き込みごはん ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	ポーク缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ネーブル
2 土	ホワイトシチュー スティックきゅうり ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ネーブル	19 火	夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	米せんべい ピザ 保育乳	鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル
4 月	マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル	米せんべい 焼き芋 保育乳	白身魚 干しひじき ●竹小町(卵 不使用)	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル	20 水	ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンpinkスープ バナナ	クラッカー みそおにぎり 麦茶	●鮭 ●竹小町(卵 不使用) ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
5 火	沖縄そば ブロッコリー-とトマトのごまあえ マッシュポテト ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) わかめ	沖縄そば (茹) 練りごま じゃがいも	刻み昆布 ブロッコリー トマト ネーブル 人参	21 木	黒米ごはん 豚肉のマーメイド焼き 野菜炒め みそ汁 スイカ	米せんべい パン 保育乳	豚肉 ◇豆腐 ●竹小町(卵 不使用) わかめ	精白米 黒米 強化米	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ
6 水	お弁当会	米せんべい 揚げパン 保育乳	♡夏場のお弁当はご心配と思いますが 大切なお弁当はクーラーの部屋での保管 となりますのでご安心ください。 ※お子さんが残した物は持ち帰りになりま すので、確認後は直ぐに片付けをお願い 致します。			22 金	三色ごはん 切干大根のごま酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル	バナナ キャロットサンド 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル
7 木	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ スイカ 七夕	りんご お星様せんべい たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ レタス きゅうり スイカ レーズン	23 土	ごはん 麻婆豆腐 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	◇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 コーン缶 キャベツ ネーブル
8 金	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 パナナ	米せんべい パン 保育乳	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり とうがん バナナ	25 月	スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル	米せんべい おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し 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 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
9 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	*** はちや棒 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 たけのこ えのきたけ ネーブル	26 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 スイカ	クラッカー バナナケーキ 保育乳	さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ スイカ
11 月	豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル	米せんべい パン 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル	27 水	もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい パン 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ 大根 ネーブル
12 火	冷やし中華 パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー いなり寿司 保育乳	●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	◎中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル	28 木	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 パナナ	クラッカー ツナマヨサンド 保育乳	豚レバー ●竹小町(卵 不使用) もずく ◇油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがり もやし オクラ とうがん バナナ
13 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ パナナ	米せんべい パン 保育乳	豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ ごま	切干大根 かんぴょう 人参 パナナ 糸こんにゃく ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ	29 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① こんにゃくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	米せんべい ケーキ 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル
14 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ ワンタンスープ スイカ	バナナ トースト 保育乳	豚もも肉 わかめ ●竹小町(卵 不使用) 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	バナナ Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ スイカ	30 土	ひじきごはん スティックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	*** 黒棒 保育乳	鶏もも肉 干しひじき ◇油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
15 金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ	米せんべい 芋ケーキ 保育乳	白身魚 干しひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん パナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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。</li> <li>★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。</li> <li>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</li> <li>★ 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。</li> </ul>					