



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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	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 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	ちんびん 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー みかん	15 月	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	黒糖アガラサー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
2 火	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ すまし汁 いちご 節分	恵方巻き (未満児はおにぎり) 保育乳	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ えのきたけ いちご	16 火	雑穀ごはん さんまのかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	揚げパン 固形ヨーグルト	さんま開き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
3 水	雑穀ごはん 炒り豆腐 ほうれん草炒め 魚ともずくのスープ りんご	ココアクッキー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 雑穀	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 Hコーン缶 白菜 しいたけ	17 水	ドライカレー チキン照り焼き 春雨サラダ ポテトスープ いちご	型抜きクッキー 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ もやし 人参
4 木	マーজনごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 みかん	黒糖蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 みかん	18 木	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ タンカン	おほかおにぎり 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ
5 金	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	くずもち 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	19 金	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	食育の日 オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 バナナ レーズン
6 土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 みかん	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 ごま	人参 さやいんげん ブロッコリー みかん	20 土	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 タンカン	スティックパン 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 大根 干しいたけ タンカン
8 月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 みかん	蒸し芋 保育乳	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー えのきたけ みかん	22 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	ホットケーキ 保育乳	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
9 火	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ スティックきゅうり みかん	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 精白米 強化米	刻み昆布 ほうれん草 人参 きゅうり みかん	24 水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	シナモントースト はっ酵乳	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 タンカン
10 水	カレーパーティー りんご	ジャムサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 豚肩ロース	精白米 もちきび	トマト キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 たけのこ えのきたけ りんご	25 木	肉みそスパゲティ かぼちゃの煮物 白菜のおひたし レタスのスープ りんご	手作りケーキ 保育乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん 白菜 レタス 玉ねぎりんご えのきたけ
12 金	小松菜ごはん 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ いちご 旧正月	バナナと芋のケーキ 保育乳	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	小松菜 Hコーン缶 玉ねぎ大根 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 干しいたけ いちご	26 金	お別れ遠足 弁当会	大学芋 保育乳			
13 土	マーজনごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ タンカン	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 コーン缶 タンカン	27 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 タンカン	タンナファクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン

★ 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。

