



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 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 大根 昆布 ネーブル	19 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 パナナ コーンスープ	みそおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳 ハム	精白米 じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 Hコーン缶 Oコーン缶 キャベツ
6 木	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 野菜スープ 桃缶	こいのぼりクッキー ゼリー 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ	20 木	ごはん お魚バーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 スイカ	ちんびん 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり へちま スイカ
7 金	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 パナナ	ヨーグルト入りスコーン 保育乳	白身魚 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 黒ゴマ 小麦粉	にがうり きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま バナナ	21 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナ	蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
8 土	お弁当会	タンナファクルー 保育乳				22 土	豚丼 カリカリきゅうり コーンスープ① ネーブル	くろ棒 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのきたけ きゅうり Hコーン缶 Oコーン缶 キャベツ
10 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご	大学芋 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 りんご	24 月	ごはん さばのみそ焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 大根汁 ネーブル	アップルケーキ 保育乳	さば 干ひじき 竹小町 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー 大根 ネーブル
11 火	マージンごはん レバーフライ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ もずくスープ ネーブル	きなこラスク 保育乳	豚レバー 鶏ささみ わかめ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ くずきり	ごぼう ニラ たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ ネーブル	25 火	黒米ごはん チキン照り焼き ゴーヤーチャンプルー スティックきゅうり みそ汁 りんご	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 黒米 強化米 小麦粉 白ゴマ	玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり へちま
12 水	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め キャベツのツナあえ そうめん汁 りんご	マシュマロサンド 保育乳	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	26 水	沖縄そば 温サラダ バナナヨーグルト添え	ツナマヨおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナ みかん缶
13 木	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	ココアクッキー 保育乳	鮭 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マッシュポテト 白ゴマ	Cコーン缶 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト ブロッコリー なす	27 木	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす 鶏と野菜の豆乳スープ 手作りケーキ	ネーブル グレープゼリー	竹小町 豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 調製豆乳	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
14 金	春の遠足 お弁当会	タンナファクルー 保育乳				28 金	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 スイカ	ヨーグルトブレッド 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり パイン缶 レーズン ブロッコリー
15 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり とうがん ネーブル	29 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	はちや棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
17 月	三色ごはん ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	メープル蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 調製豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パイン缶 レーズン 大根 ネーブル	31 月	豚肉ビビンバ 芋スティック キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ わかめ
18 火	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 りんご	オートミールスナック 保育乳	白身魚 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし きゅうり 人参	★ 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。					

