



給食こんだて

令和 2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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ 大根汁 みかん	ココア蒸しパン 保育乳	納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ ◇納ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト レタス きゅうり 大根	15	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 洋梨	バナナ蒸しパン 保育乳	豆腐 ●竹小町 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー
2	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 りんご	きなこラスク 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり かぼちゃ りんご	16	豚肉ビビンバ 白菜のおひたし みそ汁 みかん	大学芋 保育乳	豚肉 しらす干し ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 白菜 大根 みかん
3	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ みかん	ホットケーキ 保育乳	鶏ひき肉 ★チーズ ベーコン	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン	17	ロールパン お魚バーグ マカロニサラダ スライストマト 白菜スープ りんご	いなり寿司 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 鶏ささみ	◎ロールパン(超熟) ▲マカロニ	玉ねぎ パイン缶 人参 白菜 りんご レーズン きゅうり トマト
4	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 パナナ	くずもち 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー バナナ	18	弁当会	いなり寿司 保育乳			
5	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	メロンパン 保育乳	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 ごま	人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん	19	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	くろ棒 保育乳 食育の日	鶏ささみ わかめ ◇納ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん
7	マージンごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー キャベツのツナあえ もずくスープ 柿	蒸し芋 保育乳	鮭 鶏ささみ ツナ缶 もずく ◇納ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ ブロッコリー えのきたけ	21	トゥンジージュシー ちくわのもみじ揚げ 昆布イリチー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	黒糖アガラサー 保育乳 トゥンジー(冬至)	豚三枚肉 ツナ缶 竹小町 わかめ ◇ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく Hコーン缶 キャベツ きゅうり みかん
8	チキンカレー(強化米) ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ みかん	アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ブロッコリー トマト みつば みかん	22	もずくどんぶり ごまかぼちゃ 魚のみそ汁 バナナ	ジャムサンド 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 ツナ缶	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ほうれん草 バナナ
9	のりごはん かぼちゃのグラタン 春雨サラダ 魚のみそ汁 洋梨	揚げパン 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) 白身魚	精白米 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 ほうれん草 洋梨	23	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり そうめん汁 みかん	ちんびん 保育乳	豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 ほうれん草 (冷) もやし きゅうり みかん
10	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき しらす干し	▲スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ	24	★♪ クリスマスランチ ♪★ カレーピラフ チキンナゲット ★ マッシュポテト ★ ♪ 人参グラッセ いちご ♪ 温サラダ パンプキンスープ	クリスマスケーキ 保育乳	鶏もも肉 鶏ひき肉 ◇豆腐	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ
11	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁 柿	お麩ラスク 保育乳	豚レバー 豚肉 しらす干し ◇ゆし豆腐	精白米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー 人参 柿	25	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ みかん	ココアクッキー 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶
12	フーチバージュシー トマトサラダ 豚汁 みかん	タンナファクルー 保育乳	豚肉 ツナ缶	精白米 強化米	よもぎ 人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ みかん	26	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	はちや棒 保育乳	鶏もも肉 ◇油揚げ	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 白菜 みかん
14	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき ◇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 人参 小松菜 きゅうり えのきたけ ニラ みかん	28	年納め沖縄そば キャベツのツナあえ ごまかぼちゃ みかん ～よいお年をお迎えください～	みそおにぎり 保育乳	豚肉 ●丸かまぼこ(卵不使用) ツナ缶	▲沖縄そば(茹)	刻み昆布 キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん

★ 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。



★ 食物アレルギーの対応は、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」(厚生労働省2019)に沿って対応します。

