



給食こんだて



社会福祉法人ボプラ福祉会立
那覇市認定こども園
城東こども園

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(屋食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(屋食)			
			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	
1 木	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ みそ汁 スイカ	くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー へちま スイカ	16 金	弁当会 	お麩ラスク はっ酵乳				
2 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	オートミールスナック 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 糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル	17 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル 	お麩ラスク はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたげ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 ほうれん草	
3 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 	亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	干しいたげ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネギ ネーブル	19 月	黒米ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ネーブル すまし汁 食育の日	お麩ラスク はちや棒 保育乳 チューチューアイス	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ ネーブル	
5 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ジャム入りマフィン 保育乳	豚もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パン缶 りんご	20 火	マージンごはん 麻婆なす 芋とひじきのサラダ 魚のみそ汁 スイカ	お麩ラスク はちや棒 保育乳 シナモントースト	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 もちきび さつま芋	なす 玉ねぎ 人参 ニラ スイカ	
6 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草のゴマあえ もずくスープ パナナ	揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白すりごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 えのきたけ	21 水	夏野菜ポークカレー スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	お麩ラスク はちや棒 保育乳 もずくの天ぷら	豚肩ロース もずく 竹小町	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ	
7 水	七夕寿司 お星様ハンバーグ 人参グラッセ(飾り切り) 温サラダ メロン そうめん汁 七夕	お星様クッキー 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 人参 トマト キャベツ ブロッコリー メロン	24 土	ハヤシライス(ささみ) ブロッコリー(マヨ) すまし汁② ネーブル 	お麩ラスク はちや棒 保育乳 くろ棒	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP ブロッコリー たけのこ ネーブル	
8 木	夏野菜のキーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ スイカ	ココア蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり コーン缶	26 月	納豆ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	お麩ラスク はちや棒 保育乳 マシュマロサンド	◇ひきわり納豆 白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	かぼちゃ さいいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ネーブル	
9 金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ パナナ	キャロットサンド 保育乳	鮭 鶏ささみ 調製豆乳 しらす干し	精白米 強化米 もちきび	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	27 火	黒米ごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリー マッシュポテト 春雨スープ スイカ	お麩ラスク はちや棒 保育乳 ゼリー(オレンジ) 乾パン 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 春雨	人参 ブロッコリー もやし たけのこ 白菜 スイカ	
10 土	へちまどんぶり(強化米) カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル 	メロンパン 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり ネーブル	28 水	ごはん(のり佃煮) 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 カリカリきゅうり 鶏肉汁 パナナ	お麩ラスク はちや棒 保育乳 ゴマ風味焼き菓子	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 干ひじき 鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 きゅうり さいいんげん とうがん パナナ	
12 月	マージンごはん 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	豚肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 とうがん	29 木	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 メロン	お麩ラスク はちや棒 保育乳 蒸し芋	もずく 豚ひき肉 竹小町 豆腐 調製豆乳	精白米 強化米 さつま芋	オクラ 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト へちま メロン	
13 火	沖縄そば トマトサラダ パナナ	ヨーグルト入リスコン 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (ゆで)	刻み昆布 トマト パナナ	30 金	沖縄そば 温サラダ ネーブル	お麩ラスク はちや棒 保育乳 いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (ゆで)	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ コーン缶 ネーブル	
14 水	豚肉ピビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	パナナケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ハム	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん スイカ	31 土	タコライス 野菜スープ ネーブル 	お麩ラスク はちや棒 保育乳 スティックパン	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 トマト レタス キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル	
15 木	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー スティックきゅうり みそ汁 手作りケーキ	ネーブル 保育乳	白身魚 豆腐 卵 わかめ	精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり とうがん ネーブル							

★ 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。

