

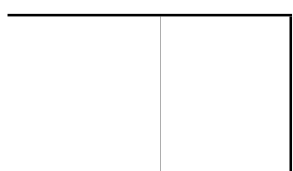
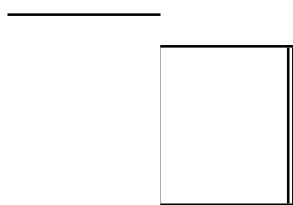


令和 2年

★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 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	青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご 八月十五夜	うさぎさんクッキー 十五夜デザート	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうがん りんご	17 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん
2 金	マーজনごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ バナナ	ココアケーキ(卵抜き) 保育乳	鮭 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー えのきたけ	19 月	のりごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 みかん 食育の日	ヨーグルトブレッド 保育乳	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 天ぷら粉 じゃが芋	刻みバセリ とうがん GP ブロッコリー トマト ニラ みかん
3 土	カレーピラフ ポイルウインナー コーンスープ みかん	スティックパン 保育乳	鶏もも肉 ウインナー	精白米 強化米	人参 GP Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん	20 火	マーজনごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	人参クラッカー 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト 大根
5 月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	蒸し芋 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー(冷) もやし きゅうり 大根 えのきたけ	21 水	沖縄そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	いなり寿司 保育乳	豚3枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米 むきごま	刻み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨
6 火	マーজনごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	キャロットサンド 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 なす 梨	22 木	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	手作りケーキ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう レタスカン
7 水	マーজনごはん レバーフライ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	くずもち 保育乳	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん	23 金	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリ そうめん汁 梨	ちんぴん 保育乳	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
8 木	肉みそスパゲティ かぼちゃのマリネ 白菜スープ バナナ	おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン しらす干し	スパゲティ 精白米 強化米	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	24 土	クファジュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	メロンパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
9 金	芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	マドレーヌ(卵不使用) 保育乳	白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	26 月	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	黒糖蒸しパン 保育乳	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 大根
10 土	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	亀の甲せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり みかん	27 火	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ
12 月	キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 みつば	28 水	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ バナナ	揚げパン 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨 ◎ロールパン(超熟)	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー トマト
13 火	マーজনごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	ツナマヨトースト 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり	29 木	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	ジャム入りマフィン 保育乳	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むきぐり 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根
14 水	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	お麩ラスク 保育乳	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	30 金	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	パンキン揚げパイ 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みバセリ ほうれん草 人参 えのきたけ
15 木	ごはん(強化米入り) 肉団子と野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ風 みそ汁 みかん	ニンジン蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり トマト Hコーン缶 大根	31 土	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	塩せんべい 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン
16 金	弁当会	メロンパン 保育乳				<p>★ 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。</p> <p>★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。</p>					



|