



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 月	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー レタスのスープ タンカン 保育乳	アップルケーキ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ タンカン	16 火	マージンごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー トマトサラダ 豆乳スープ ネーブル	いなり寿司 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 もちきび コーンフレーク	ほうれん草 もやし Hコーン缶 白菜 しめじ トマト ネーブル
2 火	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 バナナ 保育乳	くずもち	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー バナナ	17 水	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 みそ汁 バナナ	ちんびん 固形ヨーグルト	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ えのきたけ バナナ
3 水	☆ひなまつりお祝い御膳☆ お祝い春ごはん 人参グラッセ 鮭のタルタル焼き マッシュポテト ほうれん草ソテー いちご 花麩のすまし汁	三色花ゼリー カルピス	豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ葉 Hコーン缶 人参 もやし 青しそ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	18 木	♡♡大好きカレー給食♡♡ ハンバーグカレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 いちご	バナナ蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ
4 木	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 タンカン 保育乳	手作りケーキ	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 黒米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ タンカン	19 金	弁当会	お麩ラスク 保育乳			
5 金	ポークカレー キャブつのツナ和え りんご 保育乳	オートミールスナック	豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 じゃが芋	人参 タマネギ キュウリ りんご	22 月	もずくどんぶり ごまかぼちゃ みそ汁 桃缶	大学芋 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 桃缶
6 土	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 タンカン 保育乳	スティックパン	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン	23 火	マージンごはん 肉じゃが ほうれん草のツナあえ 白菜スープ ネーブル	ジャムサンド 保育乳	豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 ほうれん草 Oコーン缶 赤ピーマン
8 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(フルーツソース) ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン 保育乳	蒸し芋	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー 白菜 タンカン	24 水	のりごはん(強化米入り) さばの味噌焼き 千切り大根のイリチー トマトとキュウリの酢味噌和え すまし汁 りんご	みそおにぎり 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米	切り干し大根 かんぴょう 人参・トマト 糸こんにゃく きゅうり たけのこ えのきたけ
9 火	マージンごはん お魚バーグ きんぴらごぼう トマトサラダ もずくスープ りんご 保育乳	揚げパン	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく GP トマト ほんしめじ レタス	25 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	ココアクッキー 保育乳	さば 豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト 白菜 ネーブル
10 水	沖縄そば③ かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ タンカン 保育乳	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり タンカン	26 金	黒米ごはん 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー もずくの酢物 すまし汁 バナナ	黒糖蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 黒米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり ニラ たけのこ えのきたけ バナナ
11 木	ごはん レバーフライ 昆布イリチー ポテトサラダ 豚汁 いちご 保育乳	ココアケーキ	豚レバー かまぼこ 豚肉	精白米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく パイン缶 レーズン 大根 昆布	27 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	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 ブロッコリー 生しいたけ 昆布 ネーブル
12 金	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース こんにゃくのソテー ブロッコリー みそ汁 バナナ 保育乳	人参クラッカー	◇厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米	えのきたけ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ バナナ	29 月	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ ウィンナー	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル
13 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン 保育乳	くろ棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ タンカン	30 火	マージンごはん 麻婆なす パンプキンサラダ 中華スープ りんご	シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす 人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
15 月	豚肉ビビンバ ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ 保育乳	黒糖アガラサー	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ みかん缶	31 水	新年度準備 弁当会				

★ 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。

