



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご承ください。

★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(食卓)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(食卓)		
			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	キーマカレー きゅうりの中華風 野菜スープ りんご 保育乳	オートミールスナック	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	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 トマト缶 きゅうり えのきたけ キャベツ りんご	18日 木	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 ネーブル 保育乳	人参ケーキ	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん にがうり 大根 ネーブル
2火	ケチャップライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ オレンジゼリー 保育乳	こいのぼりクッキー	ウインナー 鶏もも肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 長ネギ トマト きゅうり チンゲン菜	19日 金	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め ゴマじゃが <sup>6</sup> ゆし豆腐汁 りんご 保育乳	ヨーグルトブレッド	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 ねぎ りんご
6土	もずくどんぶり ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	くろ棒	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 えのきたけ ねぎ ネーブル	20日 土	豚丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい	豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 ネーブル
8月	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 みそ汁 りんご 保育乳	キャロットサンド	白身魚 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつまい	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし 人参 きゅうり とうが ねぎ りんご	22日 月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル 保育乳	マドレーヌ	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パイナップル レーズン 大根 ねぎ ネーブル
9火	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり バナナ 保育乳	ツナマヨおにぎり	豚肩ロース 油揚げ 白身魚 ツナ缶	茹うどん てんぷら粉	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ねぎ バナナ	23日 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 りんご そうめん汁 保育乳	大学芋	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ りんご
10水	黒米ごはん 豆腐のかき揚げ とうがんのそぼろ煮 スライスマト みそ汁 りんご 保育乳	ヨーグルト入りスコーン	豆腐 竹小町 豚ひき肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 さやいんげん ねぎ とうが GP トマト ニラ りんご	24日 水	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き パパイアイリチー ブロッコリー とうが 汁 ネーブル 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	パパイア 人参 ニラ ブロッコリー とうが ねぎ ネーブル
11木	ごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう ネーブル くずきりの甘酢あえ もずくスープ 保育乳	きなこラスク	豚レバー 鶏ささみ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ くずきり	ごぼう たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ きゅうり ネーブル	25日 木	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ ネーブル 保育乳	みそおにぎり 小魚	鶏胸肉 ベーコン 調整豆乳 ハム	ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) トマト レタス コーン缶 キャベツ ネーブル
12金	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) もやしのカレー炒め 中華スープ(魚入り) りんご 保育乳	芋ケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし 人参 ピーマン チンゲン菜 長ねぎ りんご Hコーン缶	26日 金	ハヤシライス くずきりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え すまし汁 保育乳	お麩ラスク	豚肩ロース わかめ ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ 人参 GP きゅうり バナナ みかん缶 えのきたけ ねぎ
13土	鶏肉のあんかけ丼 温サラダ みそ汁 ネーブル	タンナファクルー	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー キャベツ とうが ネーブル	27日 土	沖縄そば ブロッコリーごまあえ ネーブル	タンナファクルー	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖繩そば 練りごま	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー トマト ネーブル
15月	豚の焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	黒糖アガラサー	豚肩ロース 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン パイナップル りんご 大根 きゅうり ネーブル	29日 月	フーチパーズジュシー 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ロッククッキー	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 黒ゴマ	よもぎ 人参 きゅうり りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
16火	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き 昆布イリチー ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 バナナ 保育乳	ココアプリン	鮭 豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー Hコーン缶 ニラ バナナ	30日 火	ごはん(強化米入り) お魚バーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 スイカ 保育乳	蒸し芋	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米 さつまい	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー にがうり きゅうり へちま ねぎ スイカ
17水	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ スイカ 保育乳	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豆腐	スパゲティ 白ゴマ 精白米 強化米 むきごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス えのきたけ スイカ	31日 水	♪~♪~ えんそく ♪~♪~ 	ベイクドチーズケーキ			

★ 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。

