



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。



(作成者) 栄養士 野原正子

★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。

| 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 | カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル 保育乳 | ココア蒸しパン | 鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ 春雨 | 人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ | 16 金 | 黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ 保育乳 | 黒糖アガラサー | 鮭 豆腐 卵 もずく | 精白米 黒米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | 人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ スイカ |
| 2 金 | スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ 保育乳 | しらすおにぎり | 豚ひき肉 ウィンナー しらす干し | ▲スパゲティ じゃが芋 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ | 17 土 | 豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル | げんまい棒 | 豚肩ロース 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル |
| 3 土 | 豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル | 亀の甲せんべい | 豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル | 19 月 | マーজনごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳 | ジャムケーキ | 鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび マカロニ | 人参 もやし ブロッコリー パン缶 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル |
| 5 月 | タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル 保育乳 | 黒糖蒸しパン | 豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ | 精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ | 玉ねぎ 人参 トマト レタス にがうり 白菜 バセリ Hコーン缶 ネーブル | 20 火 | スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ スイカ 保育乳 | ヨーグルト蒸しパン | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 | スパゲティ さつま芋 | 人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ スイカ |
| 6 火 | マーজনごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳 | くずもち | さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス 白菜 きゅうり バナ | 21 水 | ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンパキン豆乳スープ バナナ 保育乳 | みそおにぎり | 白身魚 鶏ささみ 調理豆乳 ツナ缶 | ◎ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米 | 人参 ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ |
| 7 水 | じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご 保育乳 | 人参クラッカー | ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 | 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご | 22 木 | チキンカレー(強化米) スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ 保育乳 | 豆腐ブレッド | 鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト | 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 きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ |
| 8 木 | マーজনごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ バナナ 保育乳 | 大学芋 | 厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚 | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 バナナ | 23 金 | 慰霊の日 | | | | |
| 9 金 | 黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ 保育乳 | ヨーグルトブレッド | 鮭 豚ひき肉 | 精白米 強化米 黒米 そうめん | 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ | 24 土 | クファジュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル | はちや棒 | ツナ缶 豚肉 | 精白米 強化米 練りごま | 人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト ねぎ 大根 昆布 ネーブル |
| 10 土 | ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル | くろ棒 | 鶏ささみ | 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 ねぎ ネーブル | 26 月 | のりごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル 保育乳 | キャロットサンド | 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 春雨 | 糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル |
| 12 月 | ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル 保育乳 | サーターアンダギー | ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | オクラ とうがん GP 人参 パン缶 レーズン 大根 ネーブル | 27 火 | マーজনごはん お魚バーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー すまし汁 スイカ 保育乳 | スイートポテト | 魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ スイカ |
| 13 火 | 沖繩そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご 保育乳 | いなり寿司 | 豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) | 沖繩そば (茹) 白ゴマ | 剥き昆布 山東菜 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご | 28 水 | もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル 保育乳 | アップルケーキ | もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル |
| 14 水 | へちまどんぶり(強化米) くずりの甘酢あえ 鶏とレタスのスープ バナナ 保育乳 | 揚げパン | 鶏ひき肉 わかめ ハム 鶏ささみ | 精白米 強化米 くずり | 人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ | 29 木 | 黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ バナナ 保育乳 | お慰ラスク | 豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚 | 精白米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨 | 長ねぎ 人参 GP トマト きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ |
| 15 木 | ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳 | オートミールスナック | 豚レバー 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ | 精白米 | ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ トマト レタス きゅうり とうがん ねぎ ネーブル | 30 金 | お弁当会 | | ちんすこう(ココア風味) | | |

★ 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。

