



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了承ください。

★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(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 火	黒米ごはん 白身魚のカレー風味 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) ネーブル 春雨スープ 保育乳	ココアラスク	白身魚 豚三枚肉 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 春雨	赤ピーマン 刻み昆布 かんぴょう 人参 わが 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ	17 木	スバゲティミートソース コーンサラダ フライドポテト もずくスープ バナナ 保育乳	マシュマロサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ もずく 絹ごし豆腐	スバゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ わが えのきたけ バナナ
2 水	のりごはん(強化米入り) 豚肉の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 コーンサラダ そうめん汁 スイカ 保育乳	ヨーグルトブレッド	豚肩ロース 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ Hコーン缶 キャベツ みかん缶 ねぎ スイカ	18 金	黒米ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのツナマヨあえ みそ汁 ネーブル 保育乳	サーターアランダギー	豚もも肉 厚揚げ ツナ缶	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	大根 昆布 しめじ 人参 キャベツ へちま ねぎ えのきたけ ネーブル
3 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 トマトサラダ みそ汁 バナナ 保育乳	グレープゼリー ビスケット	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 レタス きゅうり へちま ねぎ えのきたけ	19 土	ハヤシライス スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	くる棒	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
4 金	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 春雨とひき肉の炒め ゴーヤーの揚げ煮 ネーブル イナムドゥチ 保育乳	ジャム入りマフィン	ひきわり納豆 豚ひき肉 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 春雨 白ゴマ 黒ゴマ	オクラ 人参 テンゲン菜 たけのこ 干しいたけ にがり 大根 ねぎ	21 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル 保育乳	きなこ風味蒸しパン	豚もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 春雨	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さいやんげん ブロッコリー 大根 ねぎ ネーブル
5 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	げんまい棒	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり コーン缶 ほうれん草 ネーブル	22 火	三色ごはん(強化米) ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご 保育乳	冷しそうめん せんべい	豚ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 ニラ りんご
7 月	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル 保育乳	蒸し芋(焼き芋)	鮭 竹小町 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	23 水	マージンごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ ゆじ豆腐汁 スイカ 保育乳	ココアケーキ	さば 竹小町 しらす干し わかめ ゆじ豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー にがり きゅうり ねぎ スイカ
8 火	麻婆どんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 スイカ 保育乳	型抜きクッキー	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 練りごま	人参 長ねぎ ブロッコリー (冷) トマト とうがん ねぎ スイカ	24 木	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ 保育乳	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 白すりごま	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
9 水	焼きそば ポイルウィンナー フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご 保育乳	チーズケーキ (卵不使用)	豚もも肉 ウィンナー わかめ	焼きそばめん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ りんご	25 金	マージンごはん 鶏のから揚げ 野菜チャムプルー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル 保育乳	アイスクリーム Caせんべい	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび	キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 オクラ へちま えのきたけ ねぎ ネーブル
10 木	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう もずくの酢物 バナナ 野菜スープ 保育乳	シナモントースト	豚レバー 鶏ささみ もずく 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ オクラ えのきたけ ほうれん草	26 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) とうがん汁 ネーブル	亀の甲せんべい	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 きゅうり とうがん ネーブル
12 土	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 りんご ネーブル	はちや棒	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり とうがん	28 月	豚焼肉どんぶり 芋とひじきのサラダ トマト みそ汁 ネーブル 保育乳	オートミールスナック	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト とうがん ねぎ ネーブル
14 月	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ヨーグルトサラダ 保育乳	ホットケーキ (卵不使用)	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 へちま なす オクラ ホルトマト缶 きゅうり コーン缶 キャベツ	29 火	マージンごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 スイカ 保育乳	ジャムサンド	白身魚 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 切干大根 人参 ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ
15 火	ロールパン 魚のもみじ焼き ポテトのケチャップ煮 スティックきゅうり(塩) 中華スープ ネーブル 保育乳	ツナマヨおにぎり	白身魚 豚もも肉 ツナ缶	ロールパン じゃが芋 春雨	人参 GP 玉ねぎ きゅうり テンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 ネーブル	30 水	お弁当会	ココア寒天 野菜クラッカー	お弁当会 キャラクター	お弁当会 キャラクター	お弁当会 キャラクター
16 水	マージンごはん 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 スイカ 保育乳	お麩ラスク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 鮭	人参 糸こんにやく 生しいたけ ニラ ブロッコリー Hコーン缶 とうがん ねぎ	31 木	チキンカレー(強化米) ポイルウィンナー スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ りんご 保育乳	黒糖アガラサー	鶏もも肉 ウィンナー わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP みつば ピーマン きゅうり りんご

★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。

