



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(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土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル (ご入園・ご進級 おめでとございます)	くろ棒	鶏もも肉 油揚げ 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 白菜 ネーブル	15土	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル (4月第3日曜日は、もずくの日)	せんべい	もずく 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
3月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご 保育乳 入園式	豆腐ブレッド	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ピーマン きゅうり レタス りんご	17月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご 保育乳	人参クラッカー	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 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 ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ りんご
4火	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル 保育乳	ココア蒸しパン	鮭 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	18火	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル 保育乳	ヨーグルトブレッド	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	刻みサラダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ねぎ ネーブル
5水	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 白菜のおひたし 保育乳 ポテトスープ ネーブル	ちんびん	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 ねぎ 糸こんにゃく GP ニラ 白菜 えのきたけ ほうれん草 ネーブル	19水	沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご 保育乳 食育の日	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン 鶏ささみ しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり りんご
6木	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ 保育乳	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	20木	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ 大根汁 バナナ 保育乳	お麴ラスク	さば 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ねぎ さやいんげん ブロッコリー 大根 バナナ
7金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	キャロットサンド	鶏もも肉 竹小町 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ	ごぼう ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ しめじ えのきたけ ネーブル	21金	黒米ごはん 豚肉のマーマレード焼き 五目きんぴら 白菜のおかかあえ みそ汁 ネーブル 保育乳	サングワチグワシー 三月菓子	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ ネーブル
8土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	22土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)	はちや棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
10月	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	24月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	黒糖アガラサー	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 白ゴマ	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
11火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり そうめん汁 保育乳	オートミールスナック	白身魚 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	サラダ菜 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ りんご	25火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き みそきんぴら ブロッコリー 春雨スープ バナナ 保育乳	ポテト磯辺揚げ	豚肩ロース 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 黒米 白ゴマ 春雨	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ パナ ナ
12水	タコライス かみかみごぼう みそ汁(大根豆腐) ネーブル 保育乳	ちんすこう(ココア風味)	豚ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネーブル	26水	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	ミニマドレーヌ			
13木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ 保育乳	みそおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり ハイン缶レーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ	27木	マージンごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル 保育乳	グレープゼリー せんべい	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル
14金	たけのこごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) ブロッコリー 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 ネーブル 保育乳	蒸し芋	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米	たけのこ ブロッコリー 切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ネーブル	28金	のりごはん(強化米入り) 豚大根のみそ煮 ボイルウィンナー コーンサラダ レタスのスープ りんご 保育乳	マシュマロサンド	豚肩ロース ウィンナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 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。

