



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 なる	きいろ 熱や力となる る	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる なる	きいろ 熱や力となる 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 おめでとうございます)	ぐる棒	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 <span style="background-color: pink; padding: 2px;">入園式</span>	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) ステイックきゅうり 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 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 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 プロッコリー もしや 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	ちんぴん	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 <span style="background-color: pink; padding: 2px;">食育の日</span>	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 もしや 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 ステイックきゅうり 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 トマトセリオ 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 プロッコリーのしらすあえ 大根汁 バナナ 保育乳	お麩ラスク	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 プ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 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく プロッコリー キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ 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	サングワチグワーシー 三月菓子	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 黒米 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 <span style="background-color: pink; padding: 2px;">○</span>	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 ステイックきゅうり わかめスープ ネーブル <span style="background-color: pink; padding: 2px;">旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)</span>	はちゃ棒	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 みづば 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 マカロニ 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 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 もちきび マカロニ 白ゴマ	精白米 強化米 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 もしや プロッコリー 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 プロッコリー 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 黒米 強化米 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 プロッコリー たけのこ バナナ
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	● ●	● ●	● ●

★ 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。

