



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。

(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 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉	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 コーン缶 キャベツ ネーブル	18 火	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ 桃缶	ホットケーキ	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ トマト缶 きゅうり えのきたけ 桃缶
3 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ フライドポテト みそ汁 ネーブル 保育乳	ジャム入りマフィン	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	19 水	黒米ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め スライストマト 白菜スープ ネーブル 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 ベーコン	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ しめじ ビーマン さやいんげん トマト 白菜 コーン缶 ネーブル
4 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ もずくスープ スイカ 保育乳	揚げパン	白身魚 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ スイカ	20 木	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐汁 バナナ 保育乳	ポテト磯辺揚げ	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー ねぎ バナナ
5 水	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え コーンスープ 保育乳	ココア蒸しパン	鶏ささみ 竹小町 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ ビーマン へちま きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 えのきたけ	21 金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ スイカ 保育乳	人参ケーキ	豚三枚肉 丸かまぼこ 竹小町	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり スイカ
6 木	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの甘煮 野菜の豆乳スープ ネーブル 保育乳	おかかおにぎり	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	ロールパン (超熟) じゃが芋	人参 GP かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	22 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	はちや棒	鶏もも肉 豆腐 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 大根 ネーブル
7 金	七夕寿司 ハンバーグ 星人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ セタゼリー	お星様クッキー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ねぎ ブロッコリー スイカ	24 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 ネーブル 保育乳	型抜きクッキー	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 トマト へちま ネーブル
8 土	豚肉のみそどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	げんまい棒	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	25 火	マージンごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ マッシュポテト 春雨スープ りんご 保育乳	マシュマロサンド	鶏もも肉 ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 にがうり もやし たけのこ キャベツ りんご
10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ヨーグルトブレッド	白身魚 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲マカロニ	玉ねぎ 赤ビーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく GP りんご きゅうり へちま ネーブル	26 水	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ 保育乳	バナナケーキ	豚もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ スイカ
11 火	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ 保育乳	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	27 木	冷やし中華 ポイルウィンナー かぼちゃのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル 保育乳	いなり寿司	鶏ささみ ウィンナー	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル
12 水	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	グレープゼリー Caウエハース				28 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリー 魚のみそ汁 バナナ 保育乳	オートミールスナック	豚もも肉 鶏ささみ 白身魚 豆腐	精白米 黒米 強化米	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル 保育乳	お麴ラスク	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	29 土	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	くろ棒	鶏ささみ わかめ	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
14 金	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ みそ汁 バナナ 保育乳	蒸し芋	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	31 月	マージンごはん オクラ納豆 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	黒糖アガラサー	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル
15 土	タコライス コーンスープ ネーブル	スティックパン	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	★ 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。 					