



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
水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ マカロニサラダ添え みそ汁 タンカン	玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参りんご ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ タンカン	水	ごはん 15 鮭のポテト焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 りんご	ヨーグルト入りスコーン 保育乳	鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 マッシュポテト いりごま	0コーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご
木	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ りんご	人参ケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 ごま	切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 ブロッコリー えのきたけ りんご	木	ごはん 16 白身魚のパン粉焼き 切干大根のイリチー くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ ほうれん草 タンカン
金	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ バナナ	恵方巻き  節分 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 白すりごま	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	金	黒米ごはん 17 豚大根のみそ煮 春雨サラダ みそ汁 りんご	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース ハム 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨 じゃが芋 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり 人参 ニラ りんご
土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 タンカン	くろ棒  保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ねぎ タンカン	土	マージンごはん 18 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ タンカン	はちや棒  保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 白菜 きゅうり コーン缶 タンカン
月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 タンカン	さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 ねぎ タンカン	月	のりごはん 20 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	豆腐ブレッド 保育乳	豚肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
火	お弁当会	くずもち  保育乳				火	沖縄そば 21 スティックきゅうり バナナ	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば	刻み昆布 ねぎ きゅうり バナナ
水	マージンごはん レバーフライ (添え)粉ふき芋 野菜チャンプルー すまし汁 タンカン	コーンマヨートースト 保育乳	豚レバー 豆腐 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ ねぎ たけのこ えのきたけ タンカン	水	ごはん 22 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	ジャムサンド はっ酵乳	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ 大根 ほんしめじ ほうれん草 タンカン
木	カレーパーティー	みそおにぎり  保育乳				木	もずくどんぶり 24 かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり みそ汁 手作りケーキ	タンカン  保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 豆腐 調整豆乳	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ きゅうり 白菜 ねぎ タンカン
金	フーチパーズジュシー 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) 切干大根のイリチー みそ汁 タンカン	型抜きクッキー 保育乳	ツナ缶 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	よもぎ 人参 玉ねぎ 切干大根 人参 ニラ 糸こんにゃく 小松菜 タンカン	金	クファージュシー 25 ブロッコリー 豚汁 タンカン	亀の甲せんべい  保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
月	マージンごはん 鶏のから揚げ ポテト添え 拌三絲(パンサンスー) 中華スープ りんご	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご	月	黒米ごはん 27 鶏肉のマーレード焼き 春雨の中華炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 タンカン	人参クラッカー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 白身魚	精白米 黒米 強化米 春雨 じゃが芋 白すりごま 白ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
火	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 タンカン	ココアマフィン  保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 ねぎ タンカン	火	マージンごはん 28 豚肉のゴマ焼き もやしのカレー炒め マカロニサラダ もずくスープ タンカン	お麩ラスク 保育乳	豚もも肉 ベーコン もちきび 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 黒ゴマ マカロニ	もやし 人参 桃缶 ピーマン パイ りんご ねぎ レーズン きゅうり たけのこ タンカン

★ 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。

