



給食こんだて



令和3年

そよ風おもしろ保育園

★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 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午後(1~5歳児)	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 木	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ みそ汁 スイカ	くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー へちま スイカ	16 金	のりごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ(ゴーヤー入り) もずくの酢物 みそ汁 パナナ	お麩ラスク はっ酵乳	豚レバー 豚肉 もずく 油揚げ	精白米 白ゴマ じゃが芋	人参 ブロッコリー にがり もやし オクラ ニラ バナナ
2 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル	17 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたげ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 ほうれん草
3 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 ネーブル	メロンパン 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	干しいたげ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネギ ネーブル	19 月	黒米ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ネーブル すまし汁	ポテト磯辺揚げ アイスクリーム	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ ネーブル
5 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ジャム入りマフィン 保育乳	豚もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パイン缶 りんご	20 火	マージンごはん 麻婆なす 芋とひじきのサラダ 魚のみそ汁 スイカ	シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 もちきび さつまい	なす 玉ねぎ 人参 大根 ニラ スイカ
6 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 ほうれん草のゴマあえ もずくスープ パナナ	七夕ゼリー 保育乳	白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白すりごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 えのきたけ	21 水	夏野菜ポークカレー スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	もずくの天ぷら 保育乳	豚肩ロース もずく 竹小町	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ
7 水	七夕寿司 お星様ハンバーグ 人参グラッセ(飾り切り) 温サラダ ネーブル そうめん汁	誕生日ケーキ 保育乳	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 人参 トマト キャベツ ブロッコリー メロン	24 土	ハヤシライス(ささみ) ブロッコリー(マヨ) すまし汁② ネーブル	ブルーベリーパン 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP ブロッコリー たけのこ ネーブル
8 木	夏野菜のキーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ スイカ	ココア蒸しパン 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり コーン缶	26 月	納豆ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	マシュマロサンド 保育乳	◇ひきわり納豆 白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	かぼちゃ さいいんげん 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ネーブル
9 金	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	鮭 鶏ささみ 調製豆乳 しらす干し	ロールパン(超熟)	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	27 火	黒米ごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ マッシュポテト 春雨スープ スイカ	ゼリー(オレンジ) 乾パン 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	人参 ブロッコリー もやし たけのこ 白菜 スイカ
10 土	へちまどんぶり(強化米) カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	あんドーナツ 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり ネーブル	28 水	ごはん(のり佃煮) 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 カリカリきゅうり 鶏肉汁 パナナ	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 干ひじき 鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 きゅうり さいいんげん とうがん バナナ
12 月	マージンごはん 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	豚肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 とうがん	29 木	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 メロン	アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 豆腐 調製豆乳	精白米 強化米	オクラ 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト へちま メロン
13 火	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ 粉ふき芋 すまし汁 桃缶	ヨーグルト入リスコーン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー えのきたけ 桃缶	30 金	冷やし中華 揚げ豆腐ケチャップ煮 パンブキンサラダ ネーブル	いなり寿司 保育乳	鶏ささみ 揚げ豆腐	中華めん すりごま じゃが芋	赤ピーマン きゅうり かぼちゃ ネーブル
14 水	豚肉ピビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	バナナケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ハム	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん スイカ	31 土	タコライス 野菜スープ ネーブル	スティックパン 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 トマト レタス キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル

15
木

お弁当会

紅芋パン

保育乳

★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。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

