



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 よくなる				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 よくなる
2 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 こんにやく ニラ りんご きゅうり とうがん ネーブル	18 水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじやが とうがん汁 バナナ	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 油揚げ わかめ	スバゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ
3 火	クファージュシー さばのみそ焼き 切干大根のイリチー もずくスープ スイカ	ココア蒸しパン 保育乳	ツナ缶 さば 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 干しいたけ ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく	19 木	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ こんにやくのソテー(豚) キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	オートミールクッキー 保育乳	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ネーブル
4 水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	20 金	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 スイカ	ウンケー ヨーグルト入りスコーン 保育乳	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米	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 レタス
5 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	蒸し芋 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ ネーブル	21 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ナカビ スティックパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル
6 金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ	シナモントースト 保育乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	23 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	ちんびん 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 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 きゅうり みつば
7 土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	紅芋パン 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	24 火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 スイカ	揚げパン 保育乳	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ キャベツ 人参 しめじ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ スイカ
10 火	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	ウエハース アイスクリーム	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 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶	25 水	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが 温サラダ みそ汁 バナナ	ココアゼリー せんべい 保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
11 水	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ ネーブル	いなり寿司 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ★チーズ	ロールパン じゃが芋 ▲マカロニ	ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 ネーブル	26 木	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー 鶏団子と春雨のスープ スイカ	トマト風味くずもち 保育乳	豆腐 竹小町 ●卵 スパム缶 豚肉 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米 強化米 春雨	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ キャベツ
12 木	お弁当会	ブルーベリーパン 保育乳				27 金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) マッシュポテト 魚ともずくのスープ ネーブル	ツナそうめん 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 白身魚 もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ネーブル
13 金	のりごはん 麻婆なす パンプキンサラダ みそ汁 スイカ	マドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん スイカ	28 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ ネーブル	メロンパン 保育乳	◇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 キャベツ えのきたけ
14 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	はちや棒 (ビスコ) 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ ネーブル	30 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーメイド焼き かぼちゃの煮物 温サラダ 魚のみそ汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがん ネーブル
16 月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	31 火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	誕生会 	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり Hコーン缶 わかめ
17 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	人参クラッカー 固形ヨーグルト	白身魚 豆腐 ●卵 わかめ	精白米 黒米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</p> <p>★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。</p>					

