4月 給食こんだて

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 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
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）	くろ棒 保育乳	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
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	豆腐ブレッド 保育乳	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
4 火	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁　ネーブル	ココア蒸しパン 保育乳	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 ブロッコリー もやし きゅうり 大根　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 ポテトスープ　ネーブル	ちんびん 保育乳	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
6 木	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ	いなり寿司 保育乳	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 セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 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 ブ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 保育乳	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 ブロッコリー キャベツ しめじ 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	亀の甲せんべい 保育乳	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
10 月	三色ごはん（強化米） マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	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
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	オートミールスナック 保育乳	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
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	ちんすこう（ココア風味） 保育乳	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
13 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶レーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ
14 金	たけのこごはん 豚肉のソテー（フルーツソース） ブロッコリー 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁　ネーブル	蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米	たけのこ ブロッコリー 切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 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 保育乳	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
17 月	キーマカレー（強化米入り） スティックきゅうり わかめスープ りんご	人参クラッカー 保育乳	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 トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ りんご
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	ヨーグルトブレッド 保育乳	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
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 食育の日	しらすおにぎり 保育乳	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 もやし Hコーン缶 きゅうり りんご
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 ブロッコリーのしらすあえ 大根汁　バナナ	お麩ラスク 保育乳	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
21 金	お弁当会	ジャムパン 保育乳			
22 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 旧暦3月3日　浜下り（ハマウリ）	はちゃ棒 保育乳	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 みつば ネーブル
24 月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁　ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
25 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き みそきんぴら ブロッコリー 春雨スープ　バナナ	ポテト磯辺揚げ 保育乳	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 ブロッコリー たけのこ バナナ
26 水	カレーピラフ 豆腐ナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ねぎ トマト ブロッコリー えのきたけ 大根 ねぎ ネーブル
27 木	マージンごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁　ネーブル	グレープゼリー せんべい 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル
28 金	のりごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 スティックチーズ コーンサラダ レタスのスープ　りんご	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース チーズ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご

★ 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。