



# 給食こんだて



令和6年

★ 天候不良による食材の欠品や、価格高騰の諸事情により、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	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (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 火	マージンごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 果物	大学芋 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき かまぼこ(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん	玉ねぎ 人参 生しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー(冷) ねぎ 梨	17 木	ごはん 麻婆豆腐 拌三絲(ハンサンスー) コーンスープ 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム(卵不使用) 春雨 じゃが芋	精白米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ(水煮) きゅうり きゅうり 赤ピーマン えのきたけ 梨
2 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め みそ汁 果物	きなこラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋	たけのこ(水煮) 人参 しめじ キャベツ さやいんげん えのきたけ ほうれん草(冷) みかん	18 金	お弁当会 揚げパン 保育乳				
3 木	マージンごはん 焼きさば(カレー風味) きんぴらごぼう みそ汁 果物	メープル蒸しパン 保育乳	さば ちくわ もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ 大根 ねぎ りんご	19 土	もずくどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 果物	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー(冷) ねぎ みかん	
4 金	スパゲティミートソース きゅうりの中華あえ 白菜スープ 果物	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ハム(卵不使用) 鶏ささみ	スパゲティ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり 白菜 コーン缶 バナナ	21 月	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ 果物	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう Hコーン缶 玉ねぎ みかん	
5 土	クファージュシー ブロッコリー(マヨ) 豚汁 果物	げんまい棒 保育乳	ツナ缶(水煮) 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー(冷) とうがん 昆布 ねぎ みかん	22 火	キーマカレー トマトときゅうりの酢みそあえ わかめスープ 果物	鶏ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 トマト きゅうり えのきたけ ねぎ 桃缶	
7 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 果物	玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶(水煮) 豚肩ロース ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー(冷) もやし 大根 えのきたけ ねぎ みかん	23 水	きのこごはん 豚肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	油揚げ ツナ缶(水煮) 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ かぼちゃ さやいんげん 白菜 みかん	
8 火	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン(卵不使用) 調製豆乳	ロールパン (超熟) 精白米 強化米(鉄) むぎごま	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草(冷) バナナ	24 木	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり みそ汁 果物	鮭 鶏もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 ごぼう さやいんげん きゅうり 大根 ねぎ りんご	
9 水	秋の香り混ぜごはん 鶏のから揚げ 大根サラダ もずくスープ 果物	グレープゼリー せんべい	鶏もも肉 油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶(水煮) もずく	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 しめじ 干しいたけ GP 大根 きゅうり 白菜 ねぎ 梨	25 金	肉みそうどん ブロッコリーとツナのサラダ 果物	豚肩ロース 油揚げ ツナ缶(水煮)	茹うどん	ごぼう 人参 ねぎ ブロッコリー(冷) Hコーン缶 バナナ	
10 木	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー きゅうりのごまあえ そうめん汁 果物	コーンマヨパン 保育乳	鮭 豚肉 調製豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ ごま そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり ねぎ みかん	26 土	カレーピラフ ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ 果物	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー(冷) 白菜 えのきたけ ねぎ みかん	
11 金	タコライス(チーズなし) 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	ゴマクッキー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 ほうれん草(冷) りんご	28 月	黒米ごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) こんにゃくのソテー フライドポテト みそ汁 果物	豚もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ねぎ みかん	
12 土	豚肉のあんかけ丼 フライドポテト みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	豚肩ロース 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 えのきたけ ねぎ みかん	29 火	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー スティックきゅうり ゆし豆腐汁 果物	鶏もも肉 ちくわ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ブロッコリー(冷) もやし きゅうり ねぎ みかん	
15 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ パクチョイ炒め もずくの酢物 ポテトスープ 果物	レモンクッキー 保育乳	豚レバー 豚肉 もずく ベーコン(卵不使用)	精白米 もちきび じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ 梨	30 水	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き ゴマじゃが こんにゃくのソテー そうめん汁 果物	豚肩ロース 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ねぎ 梨	
16 水	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー みそ汁 果物	ちんびん 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	キャベツ 人参 もやし ニラ なす ねぎ みかん	31 木	ハロウィンライス さばのゴマだれ焼き ほうれん草炒め みそ汁 果物	さば(生) ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ほうれん草 コーン缶 しめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	

★ 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。





10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

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Includes a special 'お弁当会' (Bento Day) on October 20th and a '運動会' (Sports Day) on October 28th.

- ★ 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。

