



令和6年

♪～♪ もうすぐ卒園・進級！ 今後の成長も願って、今月は人気メニューを多く取り入れています。♪～♪



★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 金	お祝いらし寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(花型) ほうれん草のソテー すまし汁 果物	花ゼリー ひなあられ カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米	人参 Hコーン缶 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン たけのこいちご	16 土	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 果物	星たべよ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
2 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ 果物	胚芽クラッカー 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ	18 月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ もずくスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく かぼちゃ たけのこ ねぎ ネーブル
4 月	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	くずもち 保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	人参 ニラ 糸こんにゃく しめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	19 火	のりごはん ちくわのみみじ揚げ 野菜チャンプルー イナムドゥチ 果物	ジャムサンド 保育乳	竹小町 豆腐 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 (卵不使用)	刻みパセリ キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ 干しいたけ ねぎ りんご
5 火	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー みそ汁 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	ひきわり納 豆 豚もも薄切り 肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ニラ ネーブル	21 木	カレーピラフ チキン照り焼き ほうれん草炒め ポテトスープ 果物	玄米フレックスナック 保育乳	鶏もも肉 ウインナー 豆腐 ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル
6 水	タコライス フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物	春色蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 パナナ	22 金	黒米ごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 トマトサラダ 春雨スープ 果物	ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 豚もも肉	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト きゅうり たけのこ キャベツ りんご
7 木	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き こんにゃくのソテー 白菜のおひたし ゆし豆腐汁 果物	オートミールスナック 保育乳	鮭 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 白菜 ねぎ ネーブル レーズン	23 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
8 金	沖縄そば かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり りんご	25 月	♡卒園・進級のお祝い♡ ♪みんな大好きカレー給食♪ フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ ミニゼリー	型抜きクッキー 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン パナナ みかん缶 みつば
9 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル	26 火	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) きんぴらごぼう(カレー風味) みそ汁 果物	おたんじゆび あめとど 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう 人参 さやいんげん かぼちゃ ねぎ りんご
11 月	もずくどんぶり かみかみごぼう さつま芋のゴマあえ みそ汁 果物	ちんびん 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ごぼう 人参 さやいんげん 大根 ネーブル	27 水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 人参シリシリー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	ヨーグルト入りスコーン 保育乳	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	人参 ブロッコリー もちきび きゅうり ねぎ いちご
12 火	ロールパン 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 調理豆乳	ロールパン (超熟) ごま じゃが芋	人参 きゅうり りんご かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	28 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり(塩) ゆし豆腐汁 果物	サーターアランダギー 保育乳	鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり ほうれん草 ネーブル
13 水	黒米ごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 トマトサラダ 春雨スープ 果物	ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 豚もも肉	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト きゅうり たけのこ キャベツ りんご	29 金	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	たけのこ 人参 白菜 しめじ さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ ネーブル
14 木	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ 果物	揚げパン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	▲スパゲ ティ ロールパン (超熟)	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 白菜 りんご	30 土	<h2 style="margin: 0;">新年度準備</h2>				
15 金	お弁当会	ジャムパン 保育乳				<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</li> <li>★ 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。</li> </ul>					