



令和6年

★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
2月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが みそ汁 果物	ココアケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ ネーブル	17日 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	うさぎさんクッキー 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ピーマン ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 パイン缶
3日 火	梅ごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(ハンサンスー) コーンスープ 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	青しそ 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 パイン缶	18日 水	ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが(ブロッコリー) そうめん汁 果物	Caウエハース アイスクリーム	豚レバー ちくわ	精白米 春雨 じゃが芋 白すりごま そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー ねぎ ネーブル
4日 水	五目うどん きゅうりの中華あえ 果物	肉みそおにぎり 保育乳	豚肩ロース わかめ ツナ缶 豚ひき肉	茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり Hコーン缶 ネーブル ねぎ	19日 木	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 果物	ココアラスク 保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ニラ
5日 木	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 もずくの酢物 すまし汁 果物	小倉ブレッド 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ブロッコリー もやし オクラ えのきたけ ねぎ バナナ	20日 金	お弁当会 紅芋パン 保育乳				
6日 金	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 野菜スープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	白身魚 豚肩ロース わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく レタス たけのこ えのきたけ りんご	21日 土	焼きそば みそ汁 果物	市販せんべい 保育乳	豚もも肉 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうがん ねぎ ネーブル
7日 土	マージンごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) コーンスープ 果物	はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ たけのこ ブロッコリー コーン缶 キャベツ ネーブル	24日 火	もずくどんぶり フライドポテト ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁 果物	保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 白菜 ネーブル
9日 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 桃缶 きゅうり パイン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	25日 水	ケチャップライス 魚の竜田揚げ ほうれん草のゴマあえ もずくスープ 果物	あんサンド 保育乳	ウィンナー 白身魚 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ 梨
10日 火	フーチパージュシー 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー みそ汁 ネーブル	ころころ羊の蒸しパン 保育乳	ツナ缶 鶏胸肉 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) さつま芋	よもぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく とうがん ねぎ ネーブル	26日 木	沖縄そば ブロッコリーとツナのサラダ 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶(水 煮)	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー 人参 Hコーン缶 バナナ
11日 水	ごはん(強化米入り) 納豆ツナみそ 鮭のタルタル焼き ごまかぼちゃ もずくスープ 果物	ゴマ焼き菓子 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鮭 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ねぎ 梨	27日 金	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ 果物	サーターアランダギー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ ねぎ ネーブル
12日 木	黒米ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう(カレー風味) すまし汁 果物	揚げパン りんごジュース 保育乳	豚三枚肉 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 GP 白菜 ねぎ バナナ	28日 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ 果物	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ 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 みつば ネーブル
13日 金	スパゲティミートソース ひじきサラダ ポテトスープ 果物	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ちくわ ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ ほうれん草	30日 月	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ジャムケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草(冷) もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
14日 土	鶏肉の照り焼き丼 フライドポテト ゆし豆腐汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ ネーブル	<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(厚生省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>					