



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	ハヤシライス きゅうりの中華風 豆腐ともずくのスープ 果物	メープル蒸しパン (カレー風味) 保育乳	豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ 洋梨	16日	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 豆腐と大根汁 果物	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 人参 GP しめじ 大根 ほうれん草 みかん
3日	豚肉ピビンバ 中華風サラダ みそ汁 果物	黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ みかん缶 きゅうり ニラ バナナ	17日	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりの中華あえ 果物	おかかおにぎり 保育乳	鶏もも肉 わかめ ツナ缶	茹うどん	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン缶 みかん
4日	のりごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ゴマじゃが ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	ココアラスク 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 たけのこ 白菜 りんご	18日	黒米ごはん チキン照り焼き 野菜チャンプルー マカロニサラダ もずくスープ 果物	小倉ブレッド 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 豆腐 もずく	精白米 黒米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ニラ みかん缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 柿
5日	黒米ごはん 魚のもみじ焼き こんにゃくのソテー スティックきゅうり みそ汁 果物	ゴマクッキー 保育乳	鮭 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 糸こんにゃく チンゲン菜 きゅうり 大根 ねぎ みかん	19日	のりごはん さんまのかば焼き 豆腐と野菜のみそ煮 スティックきゅうり そうめん汁 果物 食育の日	オートミールスナック 保育乳	さんま 揚げ豆腐	精白米 強化米(鉄) そうめん	大根 人参 糸こんにゃく しいたけ チンゲン菜 きゅうり ねぎ 洋梨
6日	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 果物	みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス たけのこ えのきたけ 柿	20日	お弁当会 ジャムパン 保育乳				
7日	 亀の甲せんべい 保育乳				21日	そよ風発表会 					
9日	キーマカレー キャベツのおかかあえ わかめスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	鶏ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	23日	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 昆布イリチー スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん
10日	タコライス フライドポテト 白菜スープ 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 白菜 コーン缶 赤ピーマン ほうれん草 バナナ	24日	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー 春雨スープ 果物	ココアクッキー 保育乳	鮭 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ 洋梨
11日	ロールパン かぼちゃのミートグラタン ボイルウィンナー スティックきゅうり(塩) 白菜スープ 果物	いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ ウィンナー ベーコン	ロールパン	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン バナナ	25日	*** クリスマスランチ *** カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーのゴマあえ 星人参 白菜スープ 果物 ★~♪~★~♪~★	クリスマスケーキ カルピス	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 GP ブロッコリー 白菜 コーン缶 ピーマン いちご パイン缶
12日	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 果物	蒸し芋 りんごジュース	豚肩ロース ちくわ ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ みかん	26日	ごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 果物	お麩ラスク 保育乳	豚レバー 鶏肉 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	ごぼう 糸こんにゃく ニラ 人参 さやいんげん ほんしめじ ブロッコリー りんご
13日	もずくどんぶり ポテトサラダ ゆし豆腐汁 果物	玄米フレークスナック 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	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 人参 きゅうり パイン缶 ねぎ レーズン みかん	27日	沖縄そば ごまかぼちゃ きゅうりの甘酢あえ 果物	しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ わかめ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり 柿 みかん
14日	 げんまい棒 保育乳				28日	はちや棒 保育乳 ** よいお年をお迎えください ** 					

★ 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。