



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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 ネーブル	バナナ	いなり寿司	豚肩ロース かまぼこ	精白米 強化米 そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ ネーブル	15	スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	バナナ	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 油揚げ わかめ ツナ缶	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 白菜 ネーブル
2	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	***	せんべい	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	16	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマト ゆし豆腐汁 ネーブル	***	半日保育	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 練りごま	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ネーブル
4	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	米せんべい	ちんすこう(ココア風味)	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ ほうれん草 (冷) えのきたけ 人参 ネギ たけのこ 白菜 ネーブル	19	もずくどんぶり ポイルウィンナー キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい	もずく 豚ひき肉 ウィンナー ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり ニラ ネーブル	
5	冷やし中華 ポイルウィンナー パンキンサラダ バナナ	米せんべい	しらすおにぎり	鶏ささみ ウィンナー しらす干し	中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 バナナ	20	パン チキンカレー揚げ マカロニサラダ ミネストローネ バナナ	米せんべい	わかめおにぎり	鶏もも肉	ロールパン マカロニ	レーズン きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 バナナ
6	黒米ごはん お魚バーグ 人参シリシリー きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	バナナ	きなこトースト	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり 大根 ねぎ 生しいたけ ねぎ りんご	21	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが 温サラダ みそ汁 梨	バナナ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	ねぎ 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ GP しめじ ブロッコリー レタス コーン缶 とうがん 梨	
7	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい	オートミール	豚レバー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐 ハム もずく	精白米 もちきび	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル	22	黒米ごはん 白身魚のパン粉焼き 春雨の中華炒め カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル	米せんべい	アップルケーキ	白身魚 竹小町 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 春雨 白ゴマ そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり ねぎ ネーブル
8	ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 梨	バナナ	ヨーグルト入りスコーン	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス 梨	25	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンと白菜のスープ ネーブル	米せんべい	ちんびん	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
9	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	***	人参蒸しパン	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	26	沖縄そば かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり 梨	バナナ	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 梨
11	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 かぼちゃのコロコロ揚げ みそ汁 ネーブル	米せんべい	玄米フレックスナック	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく GP ニラ かぼちゃ 白菜 ネーブル	27	マージンごはん ハンバーグ ほうれん草炒め フライドポテト ネーブル コーンスープ 十五夜	バナナ	うさぎさんクッキー	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶 えのきたけ ネーブル
12	マージンごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの甘酢あえ とうがん汁 りんご	バナナ	マシュマロサンド	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん りんご	28	お誕生日会 弁当					
13	黒米ごはん 蛙のもみじ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	米せんべい	ステックパン	蛙 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ ネーブル	29	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい	蒸し芋	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 もちきび 練りごま (白) さつま芋	人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル
14	クファージュシー ブロッコリーサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	***	人参ケーキ	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ トマト レタス ねぎ きゅうり とうがん ネーブル	30	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	***	スティックパン	鶏もも肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	

★ 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。