



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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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 水	マーজনごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 梨	牛乳 玄米フレークスナック 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび ごま	玉ねぎ 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	16 木	 お誕生日会 弁当				
2 木	肉みそスパゲティ きゅうりの中華あえ かぼちゃスープ りんご	バナナ いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 わかめ 竹小町 ベーコン	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ 長ねぎ りんご	17 金	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリ(卵抜き) カリカリきゅうり もずくスープ みかん	米せんべい 大学芋 麦茶	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
4 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	*** 蒸しパン 豆乳乳	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	*** 半日保育	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
6 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり パイン缶 レーズン 大根 ねぎ みかん	20 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 白菜スープ みかん	米せんべい マドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 コーン缶 赤ピーマン みかん
7 火	もずくどんぶり ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー(マヨ) 魚と白菜のスープ バナナ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 白菜 刻みパセリ ブロッコリー ねぎ りんご	21 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 柿	バナナ みそおにぎり 麦茶	白身魚 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ねぎ 柿
8 水	黒米ごはん 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 りんご	バナナ 蒸し芋 麦茶	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨 ごま	人参 チンゲン菜 たけのこ(水 煮) 干しいたけ きゅうり なす ねぎ りんご	22 水	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 梨	米せんべい 揚げパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ 梨
9 木	マージンごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 白菜のおかかあえ 春雨スープ 柿	米せんべい シナモントースト 園形ヨーグルト	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん 白菜 たけのこ キャベツ 柿	24 金	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ オートミールスナック 保育乳	さば 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 りんご
10 金	沖縄そば カリカリきゅうり みかん	米せんべい おにぎり 麦茶	豚3枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ きゅうり みかん	25 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	*** レーズンケーキ 豆乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 みかん
11 土	豚肉ビビンバ マッシュポテト みそ汁 みかん	バナナ サツマイモの蒸しパン 保育乳	豚もも薄切り 肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 ごぼう ねぎ みかん	27 月	スパゲティミートソース ポイルウィンナー スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ りんご	牛乳 芋春巻き 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 りんご
13 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ コーン缶 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	28 火	チキンカレー(強化米) コールスロー バナナヨーグルト添え わかめスープ	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり みかん 缶 バナナ
14 火	ロールパン 魚フライ チンゲン菜のツナサラダ 根菜ミルクスープ みかん	バナナ おかかおにぎり 麦茶	白身魚 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 白ゴマ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	チンゲン菜 人参 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ GP みかん	29 水	ごはん(強化米入り) 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 みかん	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん 人参
15 水	【七五三お祝い御膳】 祝寿司 ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト もずくスープ フルーツ盛り	米せんべい 赤まんじゅう 保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ 柿 バナナ	30 木	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) みかん	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ	茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん バナナ

★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。

