



# 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)				
		おやつ 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	おやつ 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	黒米ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう(カレー風味) 青のりポテト 春雨スープ 果物	バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 竹小町 豚もも肉 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん たけのこ(水煮) キャベツ りんご	15	スパゲティナポリタン風 ポイルウィンナー ブロッコリー(マヨ) コーンスープ 果物	バナナ サーターアランダギー 保育乳	豚肉 ウィンナー	スパゲティ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 小松菜 ホールトマト缶 刻みパセリ ブロッコリー(冷) Hコーン缶
2	もずくどんぶり カリカリきゅうり みそ汁 果物	*** 蒸しパン 豆乳	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	16	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 果物	*** 蒸しパン 豆乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ(水煮) えのきたけ ねぎ
4	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 キャベツのツナマヨあえ そうめん汁 果物	米せんべい オートミールクッキー 保育乳	豚肉 干ひじき 竹小町 ツナ缶	精白米 そうめん ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ	18	黒米ごはん 春雨とひき肉の炒め マカロニサラダ 魚のみそ汁 果物	米せんべい 大学芋 麦茶	豚ひき肉 白身魚 油揚げ	精白米 黒米 強化米 春雨 マカロニ	人参 チンゲン菜 たけのこ(水煮) 干しいたけ パイン缶 りんご レーズン
5	マーজনごはん 豆腐のかき揚げ こんにゃくのソテー みそ汁 8 果物	バナナ きなこラスク 保育乳	豆腐 竹小町 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 大根	19	のりごはん ちくわのみもじ揚げ ほうれん草のソテー イナムドウチ 果物	バナナ シナモントースト 保育乳	竹小町 ベーコン 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	刻みパセリ ほうれん草 もやし Hコーン缶 干しいたけ ねぎ りんご
6	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ 果物	米せんべい みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン ツナ缶	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 えのきたけ 小松菜	20	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 人参シリシリ ゴマじゃが もずくスープ 果物	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー(冷) もやし えのきたけ ねぎ バナナ
7	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ みそ汁 果物	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー(冷) もやし Hコーン缶 ねぎ みかん	21	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 焼きかぼちゃ みそ汁 果物	米せんべい ケーキ リンゴジュース	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 すりごま	人参 糸こんにゃく ニラ かぼちゃ Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん
8	マーজনごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう(肉) もずくスープ 果物	バナナ ジャム入りマフィン 保育乳	豚レバー 豚肩ロース もずく 調理豆腐	精白米 強化米 もちきび ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ えのきたけ ねぎ	22	トウジンジュージー さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物	米せんべい お麩ラスク 保育乳	豚三枚肉 さば ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 里芋(冷凍) 白ゴマ	赤ピーマン ニラ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 白菜
9	<b>運動会</b>				23	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーのゴマあえ コーンスープ 果物	*** 半日保育	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 ごま	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ ブロッコリー(冷)	
11	マーজনごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ 果物	米せんべい ちんすこう(ココア) 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 春雨	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー(冷)	25	★クリスマスランチ★ カレーピラフ チキンナゲット マカロニサラダ 人参グラッセ(星型) 白菜スープ 果物	バナナ クリスマスケーキ リンゴジュース	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 ハム ベーコン	精白米 マカロニ	人参 GP 玉ねぎ りんご レーズン きゅうり 人参 白菜
12	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ パンキン豆乳スープ 果物	バナナ いなり寿司 麦茶	白身魚 ベーコン 調理豆腐	ロールパン(超熟) マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん	26	タコライス フライドポテト きゅうりの中華風 みそ汁 果物	米せんべい ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 大根 ねぎ みかん
13	チキンカレー スティックきゅうり(塩) わかめスープ バナナヨーグルト添え	米せんべい 人参蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば えのきたけ	27	(保育納め)沖繩そば 白菜のおひたし ごまかぼちゃ 果物	米せんべい ツナマヨおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖繩そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ 白菜 かぼちゃ みかん キャベツ
14	炊き込みごはん 鶏のから揚げ 切干大根のイリチー さつま汁 果物	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	ツナ缶 干ひじき 鶏もも肉 豚肉 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草(冷)	28	御用納め 弁当	バナナ 米せんべい 麦茶			

★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(原学第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。