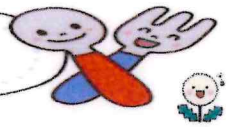




給食こんだて



令和5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	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
4	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁 果物	米せんべい	ゴマ風味焼き菓子	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 みかん缶 きゅうり パイン 缶 ブロッコリー 白菜 ねぎ レズンりんご	19	三色ごはん マカロニサラダ 魚のみそ汁 果物	牛乳	マドレーヌ	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 パイン缶 桃 りんご レズン 大根 ねぎ いちご
5	新年のお祝い御膳 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ イナムドウチ 果物	牛乳	サーターアランダギー	白身魚 赤カマボコ 豚肉 カステラカマボコ	精白米 強化米(鉄) ごま 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ いちご	20	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	***	***	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり 大根 ねぎ みかん
6	七草ごはん 温サラダ みそ汁 果物	***	ステックパン	ツナ缶 ハム (卵不使用) 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	赤ピーマン ブロッコリー コーン缶 大根 ねぎ みかん	22	ハンダマごはん ちくわのみみじ揚げ 豚大根のみそ煮 レタスのスープ 果物	米せんべい	くずもち	竹小町 (卵不使用) 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	ハンダマの葉 大根 人参 糸こんにゃく レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ みかん
9	キーマカレー ポイルウィンナー カリカリきゅうり コーンスープ フルーツ缶	米せんべい	お麩ラスク	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	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 ほうれん草 桃缶	23	スパゲティミートソース かみかみごぼろ ポテトスープ 果物	米せんべい	あんサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン (卵不使用)	スパゲティ 白ゴマ じゃが芋	人参 玉ねぎ 玉ねぎ GP セロリ ピーマン ごぼろ えのきたけ ほうれん草 バナナ
10	マージンごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼろ スライストマト すまし汁 果物	バナナ	シナモントースト	さば 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	ごぼろ 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト 大根 ねぎ みかん	24	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	バナナ	人参ケーキ	豚もも肉 千ひじき 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ みかん
11	黒米ごはん レバーのかりん揚げ こんにゃくのソテー きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐汁 果物	米せんべい	グレープゼリー せんべい 保育乳	豚レバー 豚肩ロース しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 黒米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり ねぎ みかん	25	チキンカレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ もずくスープ お誕生日会	米せんべい	誕生日ケーキ	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP Hコーン缶 ピーマン きゅうり バナナ みかん缶 ねぎ
12	沖縄そば 温サラダ 青のりポテト 果物	米せんべい	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ハム(卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナ	26	ごはん 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 拌三絲(パンサンスー) わかめスープ 果物	バナナ	黒糖アガラサー	白身魚 豚ひき肉 ハム (卵不使用) わかめ	精白米 春雨 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ たけのこ ねぎ みかん
13	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	***	蒸しパン	鶏ささみ ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ GP きゅうり 白菜 ピーマン 刻みパセリ みかん	27	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ 果物	***	リンゴケーキ	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ コーン缶 ピーマン みかん
15	納豆ツナみそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ みそ汁 果物	米せんべい	蒸し芋(焼き芋)	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ みかん	29	思い出遠足 弁当	米せんべい	オートミールスナック	保育乳		
16	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草の磯あえ そうめん汁 果物	バナナ	クイックピザ	鮭 豚肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	人参 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ねぎ りんご	30	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼろ(カレー風味) ブロッコリー みそ汁 果物	バナナ	ちんすこう(ココア風味)	白身魚 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼろ 人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
17	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトグラタン トマトサラダ 春雨スープ 果物	米せんべい	わかめおにぎり	鶏胸肉 ツナ缶 ベーコン (卵不使用) 調製豆乳 ハム(卵不使用)	ロールパン (超熱) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 GP 刻みパセリ トマト レタス みかん缶 たけのこ キャベツ バナナ	31	きのこごはん(ひじき) 鶏のから揚げ ほうれん草炒め みそ汁 果物	米せんべい	ココアプリン せんべい	油揚げ 干ひじき ツナ缶 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ニラ みかん
18	マージンごはん 和風ハンバーグ もやしのカレー炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	米せんべい	型抜きクッキー	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 (卵不使用) もずく わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ もやし 人参 ニラ ピーマン きゅうり えのきたけ みかん	★	★	★	★	★	★	★

★ 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。