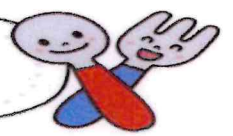


給食こんだて



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	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	黒米ごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) 春雨の中華炒め スライストマト もずくスープ 果物	牛乳	シナモントースト	豚肩ロース 竹小町 もずく	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト 大根 ねぎ バナナ	16	肉みそうどん 焼きかぼちゃ きゅうりの中華あえ 果物	牛乳	おほかおにぎり	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん すりごま	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 りんご
2	おにさんカレー 温サラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト添え	バナナ	恵方巻き	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) 精白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 バナナ いちご	17	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	麦茶	半日保育	豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
3	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	***	ステックパン	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	19	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 果物	米せんべい	蒸し芋	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
5	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 温サラダ 大根汁 果物	米せんべい	ヨーグルトブレッド	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 ハム	精白米 強化米(鉄) 麩	赤ピーマン 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン 大根 タンカン	20	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりの中華風 みそ汁 果物	バナナ	揚げパン	鮭 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ きゅうり さやいんげん えのきたけ ねぎ タンカン
6	マージンごはん さばのゴマだれ焼き こんにゃくのソテー フライドポテト みそ汁 果物	バナナ	お麩ラスク	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋 麩	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 なす ねぎ タンカン	21	お楽しみランチ	米せんべい	マシュマロサンド	***	***	***
7	スパゲティミートソース ポイルウィンナー キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	米せんべい	ジャムサンド	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ウィンナー	スパゲティ 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ バナナ	22	お誕生日会 弁当	米せんべい	ケーキ	***	***	***
8	黒米ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	米せんべい	アップルケーキ	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 タンカン	24	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ 果物	***	バナナケーキ	鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン タンカン
9	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	バナナ	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ りんご	26	沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり 果物	米せんべい	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 レタス ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり りんご
10	クファジュージー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 果物	***	人参ケーキ	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト 大根 生しいたけ 昆布 ねぎ タンカン	27	黒米ごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ そうめん汁 果物	バナナ	型抜きクッキー	白身魚 竹小町 わかめ かまぼこ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり そうめん	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ タンカン
13	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ 果物	米せんべい	みそおにぎり	白身魚 ハム 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶	◎ロールパン (超熟) マカロニ	りんご きゅうり かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ バナナ	28	のりごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	米せんべい	玄米フレークスナック	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 白菜 Hコーン缶 たけのこ りんご
14	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	米せんべい	ココア蒸しパン	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ みかん缶	29	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 温サラダ もずくスープ 果物	米せんべい	人参ケーキ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ コーン トマト ブロッコリー 大根 ねぎ タンカン
15	ごはん 肉みそ豆腐 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ そうめん汁 果物	米せんべい	オートミールスナック	厚揚げ 豚ひき肉 豚三枚肉 しらす干し	精白米 強化米(鉄) そうめん	玉ねぎ 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 タンカン	★	★ 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、該当者だけにお配りしています。 ★ 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	***	***	***	***	***