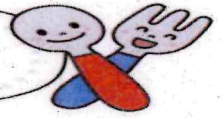


# 給食こんだて



令和6年

♪～♪ もうすぐ卒園・進級！ 今後の成長も願って、今月は人気メニューを多く取り入れています。♪～♪

★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	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
1	お祝らし寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(花型) ほうれん草のソテー すまし汁 果物	バナナ	花ゼリー ひなあられ	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米	人参 Hコーン缶 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン たけのこいちご	16	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 果物	***	バナナケーキ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル		
2	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ 果物	***	ステックパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	生しいけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ	18	マーজনごはん 豚大根のみそ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ もずくスープ 果物	保育乳	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく かぼちゃ たけのこ ねぎ ネーブル		
4	マーজনごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	保育乳	くずもち 保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	人参 ニラ 糸こんにゃく しめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	19	のりごはん ちくわのみみじ揚げ 野菜チャンプルー イナムドゥチ 果物	バナナ	ジャムサンド 保育乳	竹小町 豆腐 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 (卵不使用)	刻みパセリ キャベツ 人参 やし コーン缶 ニラ 干しいたけ ねぎりんご		
5	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ みそ汁 果物	バナナ	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	ひきわり納豆 豚もも薄切り 肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやしニラ ネーブル	21	カレーピラフ チキン照り焼き ほうれん草炒め ポテトスープ 果物	米せんべい	玄米フレイクスナック 保育乳	鶏もも肉 ウィンナー 豆腐 ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル		
6	黒米ごはん 魚のから揚げ ひじきの煮物 トマトサラダ 春雨スープ 果物	バナナ	ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 豚もも肉	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト きゅうり たけのこ キャベツ りんご	22	タコライス フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物	米せんべい	春色蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ		
7	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き こんにゃくのソテー 白菜のおひたし ゆし豆腐汁 果物	米せんべい	オートミールスナック 保育乳	鮭 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 白菜 ねぎ ネーブル レーズン	23	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 果物	***	リンゴケーキ 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 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 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル		
8	沖縄そば かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ 果物	バナナ	わかめおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖繩そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり りんご	25	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ 果物	米せんべい	ゴマスティック 保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ 白ゴマ	コーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 赤ピーマン パイン缶 りんご レタス 玉ねぎ ネーブル		
9	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 果物	***	人参ケーキ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル ピーマン コーン缶 ごぼう 人参 さやいんげん 大根 ネーブル	26	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) きんぴらごぼう(カレー風味) みそ汁 果物	バナナ	シナモントースト 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう 人参 さやいんげん かぼちゃ ねぎ りんご		
11	もずくどんぶり かみかみごぼう さつま芋のゴマあえ みそ汁 果物	米せんべい	ちんびん 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋 白ゴマ	27	マーজনごはん レバーのゴマソースがらめ 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	米せんべい	ヨーグルト入リスコーン 保育乳	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ いちご			
12	ロールパン 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	バナナ	豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 調理豆乳	ロールパン (超熟) ごま じゃが芋	人参 きゅうり りんご かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	28	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり(塩) ゆし豆腐汁 果物	米せんべい	サーターアンダギー 保育乳	鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり ほうれん草 ネーブル		
13	黒米ごはん 鶏のから揚げ しやしやし炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	米せんべい	型抜きクッキー 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	29	新年度準備 (弁当)	バナナ せんべい 麦茶							
14	誕生日会 (弁当)	米せんべい	誕生日ケーキ リンゴジュース				30	新年度準備 午前保育 (弁当)							
15	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ ♪ みんな大好きカレー給食 ♪ フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ ミニゼリー	バナナ	ステックパン 麦茶	鶏もも肉 豚もも薄切り 肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 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。								