

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	ごはん 魚のタルタル焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 果物	米せんべい		鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ トマト えのきたけ ねぎ りんご	18	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 果物	***	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	18	土	半日保育
2	タコライス ゴマじゃが スティックきゅうり 春雨スープ 果物	米せんべい		豚ひき肉 ビザチーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 白菜 パナナ	20	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物	牛乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう 人参 ブロッコリー へちま ねぎ ネーブル	20	月	ちんびん 保育乳
7	キーマカレー ポイルウィンナー カリカリきゅうり もずくスープ 果物	牛乳		鶏ひき肉 ウィンナー もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ GP ビーマン トマト缶 きゅうり たけのこ ねぎ 桃缶	21	肉みそうどん ほうれん草の白あえ フライドポテト 果物	バナナ	豚肩ロース 豆腐 油揚げ 竹小町	茹うどん 白ゴマ じゃが芋	ごぼう ねぎ ほうれん草 人参 ネーブル	21	火	いなり寿司 麦茶
8	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	バナナ		豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 黒ゴマ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ にがうり 大根 ねぎ ネーブル	22	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのソテー コーンスープ 果物	米せんべい	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 黒米	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にがうり 大根 ねぎ ネーブル	22	水	ミニマドレーヌ 保育乳
9	スパゲティミートソース キャベツのおかかあえ コーンスープ 果物	米せんべい		牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	スパゲティ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	23	お誕生日会 弁当	米せんべい	さば 豚ささみ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり 白菜 ねぎ りんご	23	木	ケーキ リンゴジュース
10	炊き込みごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー ゆし豆腐汁 果物	バナナ		鶏もも肉 干ひじき 白身魚 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 ごぼう 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 ねぎ りんご	24	のりごはん 豚大根のみそ煮 芋とひじきのサラダ ゆし豆腐汁 果物	バナナ	豚肩ロース 干ひじき ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ネーブル	24	金	くずもち 麦茶
11	豚焼肉どんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	***		豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	25	クファージュシー 温サラダ 豚汁 果物	***	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ トマト Hコーン缶 ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	25	土	バナナケーキ 保育乳
13	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライストマト 魚のみそ汁 果物	米せんべい		鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 白身魚	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ねぎ ネーブル	27	黒米ごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 果物	米せんべい	鶏もも肉 竹小町 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 さやいんげん トマト へちま ねぎ りんご	27	月	オートミールスナック 保育乳
14	ロールパン ハンバーグ フライドポテト 温サラダ かぼちゃスープ 果物	バナナ		豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	28	マージンごはん レバーフライ 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁	牛乳	豚レバー 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび	刻み昆布 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	28	火	マシュマロサンド 保育乳
15	のりごはん 豚肉のゴマ焼き ほうれん草のソテー スティックきゅうり そうめん汁 果物	米せんべい		鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ そうめん	ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり ねぎ ネーブル	29	沖縄そば ゴマじゃが スティックきゅうり 果物	米せんべい	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり ネーブル	29	水	野菜おにぎり 麦茶
16	フーチバージュージー 鮭のみみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 果物	バナナ		ツナ缶 鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ねぎ ネーブル	30	黒米ごはん 魚のパン粉焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー もずくスープ 果物	米せんべい	白身魚 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 黒米	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ ねぎ バナナ	30	木	蒸し芋(焼き芋) 麦茶
17	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 果物	米せんべい		豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま	とうがん GP ブロッコリー トマト 干しいたけ ねぎ バナナ	31	ごはん 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 果物	バナナ	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル	31	金	せんべい ココアプリン

★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。

