



# 給食こんだて

令和6年

★ 幼児食に移行した1歳児～2才児は、朝のおやつとして乳や豆乳、果物、せんべいなどを提供します。(今月より記載は省略しています。)

★ 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	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			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				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 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ 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) ごま	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ネーブル	17 月	鶏ごぼうごはん 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリ みそ汁 果物	ジャムケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ とうがん ねぎ ネーブル
3 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー ネーブル	18 火	沖縄そば ブロッコリーとツナのサラダ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用)	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー (冷) 人参 コーン缶 バナナ
4 火	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん みそきんぴら マカロニサラダ ゆし豆腐 果物	かみかみ揚げせんべい 麦茶	白身魚 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり パイン缶 桃缶 ねぎ りんご	19 水	黒米ごはん ハンバーグ(だしあん) 切干大根のイリチー スライストマト みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 ひじき わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく へちま ねぎ りんご
5 水	チキンカレー カリカリきゅうり バナナヨーグルト添え もずくスープ	グレープゼリー せんべい 麦茶	鶏もも肉 塩抜きもずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり バナナ みかん缶	20 木	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	白身魚 豚肩ロース 干ひじき わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび さつまい芋	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ
6 木	黒米ごはん 沖縄風煮つけ 温サラダ そうめん汁 果物	きなこラスク 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー ネーブル	21 金	ごはん(強化米入り) 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 果物	小倉蒸しパン 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー ねぎ ネーブル
7 金	スパゲティミートソース ポイルウィナー 青のりポテト コーンスープ 果物	おかかおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ スイカ	22 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物	市販菓子 (塩辛けんぴ) 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
8 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	ステックパン 牛乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ きゅうり たけのこ(水煮) コーン缶 キャベツ ネーブル	24 月	黒米ごはん ちくわの磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	ちんびん 保育乳	豚肩ロース ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル
10 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 拌三絲(ハンサンスー) スライストマト みそ汁 果物	くずもち 麦茶	豚肉 ハム(卵不使用) 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり トマト 大根 ねぎ ネーブル	25 火	夏野菜カレー きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁 果物	ココアケーキ 保育乳	鶏ささみ わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ
11 火	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	くんべん風焼き菓子 保育乳	ひきわり納豆 鶏もも肉 かまぼこ(卵 不使用) わかめ	精白米 強化米(鉄) 緑りごま	刻み昆布 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ りんご	26 水	黒米ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ モーウイの甘酢あえ 春雨スープ 果物	豆腐ブレッド 保育乳	さば 竹小町 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり モーウイ たけのこ 白菜 バナナ
12 水	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 果物	かぼちゃパイ 保育乳	鮭 豆腐 豚肉 卵 塩抜きもずく	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	27 木	お誕生日会 弁当	ケーキ リンゴジュース	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつまい芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 さつまい芋 人参 さやいんげん 大根 ネーブル
13 木	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆乳スープ 果物	わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 ピザチーズ わかめ ベーコン 調製豆乳	◎ロールパン (超熟)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 レタス みかん缶 白菜 しめじ バナナ	28 金	五目うどん かぼちゃの天ぷら(卵不使用) きゅうりの中華あえ 果物	肉みそおにぎり 麦茶	鶏もも肉 わかめ ハム(卵不使用) 豚ひき肉	茹うどん てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ	ごぼう 人参 山東菜 かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 りんご
14 金	ごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 麦茶	豚レバー 鶏もも肉 わかめ	精白米 白ゴマ さつまい芋	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ スイカ	29 土	カレーピラフ トマトときゅうりの酢みそあえ コーンスープ 果物	市販菓子 (せんべい) 保育乳	鶏もも肉 竹小町	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 マッシュルーム GP トマト きゅうり コーン缶 ネーブル
15 土	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜 スープ 果物	半日保育	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 ピーマン 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(厚生労働省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。					

※おやつで使用使用するミックス粉は、卵・乳不使用の製品です。