



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

令和 3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(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ	みどり
1 土	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク	バナナ	ツナ缶 豚肉	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル	19 水	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ バナナ コーンスープ	ミルク	バナナ	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 ハム	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ
6 木	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 野菜スープ バナナ	ミルク	バナナ	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ	20 木	おべんとう会	ミルク	バナナ			
7 金	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 りんご	ミルク	バナナ	白身魚 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 黒ゴマ 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 へちま バナナ	21 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ スイカ	ミルク	バナナ	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	白身魚 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
8 土	沖縄そば 温サラダ ネーブル	ミルク	バナナ	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ネーブル	22 土	豚丼 カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	ミルク	バナナ	豚肩ロース	精白米 強化米 白ゴマ	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ
10 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 みそ汁 りんご	ミルク	バナナ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	人参 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 りんご	24 月	ごはん さばのみそ焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 大根汁 ネーブル	ミルク	バナナ	さば 干ひじき 竹小町 わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー 大根 ネーブル
11 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ もずくスープ ネーブル	ミルク	バナナ	豚レバー 鶏ささみ わかめ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ くずきり	ごぼう ニラ たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ ネーブル	25 火	黒米ごはん チキン照り焼き ゴーヤーチャンプルー スティックきゅうり みそ汁 りんご	ミルク	バナナ	鶏もも肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 強化米 小麦粉 白ゴマ	人参 玉ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり へちま
12 水	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め キャベツのツナあえ そうめん汁 りんご	ミルク	バナナ	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	26 水	きつねうどん ほうれん草炒め 芋とひじきのサラダ バナナヨーグルト添え	ミルク	バナナ	油揚げ 豚肩ロース 竹小町 干ひじき	鶏うどん さつま芋	人参 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 バナナ みかん缶 キャベツ
13 木	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	ミルク	バナナ	鮭 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マッシュポテト 白ゴマ	Cコーン缶 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト ブロッコリー なす	27 木	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす 鶏と野菜の豆乳スープ ネーブル	ミルク	バナナ	竹小町 豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳	精白米 強化米 もちきび	なす 人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
14 金	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ スイカ	ミルク	バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	スパゲティ 小麦粉 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス 玉ねぎ	28 金	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 スイカ	ミルク	バナナ	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま	人参 玉ねぎ Hコーン缶 人参 きゅうり パン缶 レーズン ブロッコリー
15 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク	バナナ	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり とうがん ネーブル	29 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	ミルク	バナナ	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
17 月	三色ごはん ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク	バナナ	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パン缶 レーズン 大根 ネーブル	31 月	豚肉ビビンバ 芋スティック キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ミルク	バナナ	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ わかめ
18 火	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 りんご	ミルク	バナナ	白身魚 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし きゅうり 人参	★	★ 材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。 ★ アレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)に沿って実施します。 ★ 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。					

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

