



# 給食こんだて



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。

(作者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	献立名			日曜	献立名	献立名					
		おやつ	おもな材料(昼食)				おやつ	おもな材料(昼食)				
		午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	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 よくなる		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 よくなる			
2月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ・ミルク オートミールスナック	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 こんにゃく ニラ 油揚げ とうがん ネーブル	18水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじやが とうがん汁 バナナ	バナナ・ミルク しらすおにぎり	バナナ・ミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ		
3火	クファージュシー さばのみそ焼き 切干大根のイリチー もずくスープ スイカ	バナナ・ミルク ココア蒸しパン	ツナ缶 さば 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 干しいたけ ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく	19木	おべんとう会	バナナ・ミルク オートミールクッキー				
4水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル	バナナ・ミルク みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刺身用布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	20金	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 メロン	バナナ・ミルク ヨーグルト入りスコーン	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 こんにゃく 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ レタス	
5土	マージンごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	バナナ・ミルク 黒糖アガラサー	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ ネーブル	21土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	バナナ・ミルク				
6金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ	バナナ・ミルク シナモントースト	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	23月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	バナナ・ミルク ちんびん	鶏もも肉 しらす わかめ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば	
7土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	バナナ・ミルク ふかし芋	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	24火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 スイカ	バナナ・ミルク 揚げパン	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ キャベツ 人参 しめじ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ マッシュポテト	
10火	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル	バナナ・ミルク ウエハース アイスクリーム	鶏ひき肉 しらす わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶	25水	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが 温サラダ みそ汁 バナナ	バナナ・ミルク ココアゼリー せんべい ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ GP しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶	
11水	ロールパン 鶏肉のさつぱり煮 ポテトのマヨネーズ焼き ミネストローネ ネーブル	バナナ・ミルク いなり寿司	鶏もも肉 ツナ缶 ★チーズ	ロールパン じゃが芋 ▲マカロニ	ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 ネーブル	26木	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー 鶏団子と春雨のスープ スイカ	バナナ・ミルク トマト風味くずもち	豆腐 竹小町 卵 スラム缶 豚肉 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米 強化米 春雨	にがり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ キャベツ	
12木	のりごはん(強化米入り) 麻婆なす パンキンサラダ みそ汁 スイカ	バナナ・ミルク ミニマドレーヌ	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん スイカ	27金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) マッシュポテト 魚ともずくのスープ ネーブル	バナナ・ミルク ツナそうめん	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 白身魚 もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ネーブル	
13金	のりごはん(強化米入り) 西京焼き 厚揚げの中華煮 そうめん汁 バナナ	バナナ・ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	白身魚 豚肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン 干しいたけ バナナ	28土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ ネーブル	バナナ・ミルク タンナファクラー バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ	
14土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	バナナ・ミルク コッペパン	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ ネーブル	30月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃの煮物 温サラダ 魚のみそ汁 ネーブル	バナナ・ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがん ネーブル	
16月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	バナナ・ミルク パースデーケーキ	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	31火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	バナナ・ミルク マッシュマロサンド	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり Hコーン缶 わかめ	
17火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	バナナ・ミルク 人参クラッカー 固形ヨーグルト	白身魚 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 強化米	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ							

- ★ 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。
- ★ 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。
- ★ 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。

