



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	ごはん(のり佃煮) 鮭のみみじ焼き こんにやくのソテー カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 パナナ	ミルク・バナナ	ちんびん	のり佃煮 鮭 豚肩ロース ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり バナナ	15	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのツナあえ バナナ	ミルク・バナナ	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば すりごま	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
2	マーজনごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 スイカ	ミルク・バナナ	玄米フレークスナック	鶏胸肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 トマト レタス きゅうり わかめ ニラ スイカ	16	おべんとう会	ミルク・バナナ	大学芋			
3	肉みそパゲティ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ ネーブル	ミルク・バナナ	キャロットサンド	豚ひき肉 干ひじき ベーコン ツナ缶	スパゲティ さつま芋	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン	17	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁 パナナ	ミルク・バナナ	オートミールスナック	鮭 鶏ささみ 豆腐	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 白菜 わかめ
4	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ふかし芋	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	18	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	ミルク・バナナ				
5	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが スライストマト もずくスープ ネーブル	ミルク・バナナ	ゴマ風味焼き菓子	納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト えのきたけ ネーブル	21	キーマカレー(強化米入り) ちくわのケチャップ煮 とうがん汁 りんご	ミルク・バナナ	うさぎさんクッキー	鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ なす GP ピーマン ホールトマト 缶 とうがん
6	黒米ごはん お魚バーグ 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ミルク・バナナ	くずもち	魚すり身 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま りんご	22	ロールパン 鶏のから揚げ ポテの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ パナナ	ミルク・バナナ	パースデーケーキ	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 わかめ	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 コーン缶 キャベツ
7	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 切干大根のイリチー パンブキンサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ヨーグルト入りスコーン	鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく かぼちゃ えのきたけ ネーブル	24	もずくどんぶり(ポテトサラダ) 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	ジャム入りマフィン	もずく 豚ひき肉 白身魚 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	人参 糸こんにやく Hコーン缶 人参 きゅうり りんご レーズン 大根
8	マーজনごはん レバーの竜田揚げ しゃきしゃき炒め ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ 梨	ミルク・バナナ	きなこラスク	豚レバー 豚もも肉 しらす干し	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 春雨	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー 人参 たけのこ 白菜	25	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	タンナーファクルー	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー とうがん 干しいたけ ネーブル
9	マーজনごはん さばの塩焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりのごまあえ そうめん汁 ネーブル	ミルク・バナナ	メープル蒸しパン	さば(生) 豆腐 卵 調整豆乳	精白米 強化米 もちきび ごま そうめん	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	27	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ ネーブル	ミルク・バナナ	サーターアングァー	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ 大根 ネーブル
10	マージンごはん ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ミルク・バナナ	コッペパン	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ ネーブル	28	マージンごはん チキンナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 梨	ミルク・バナナ	シナモントースト	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 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
11	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ	人参クラッカー	豚もも肉 干ひじき 竹小町 白身魚 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん トマト とうがん	29	スパゲティナポリタン風 ゴマじゃが コーンスープ バナナ	ミルク・バナナ	ツナマヨおにぎり	豚もも肉薄切り 肉 鶏ささみ ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 小松菜 ホールトマト 缶 刻みパセリ Hコーン缶 Cコーン缶
12	三色ごはん(強化米) ゴマじゃが コーンサラダ 大根汁 りんご	ミルク・バナナ	ピザトースト	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	人参 ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 りんご	30	マージンごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め もずくの酢物 春雨スープ 梨	ミルク・バナナ	アガラサー	豆腐 豚ひき肉 竹小町 もずく 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜

★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。

