



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。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	献立		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	献立		おもな材料(昼食)		
		おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	献立	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			おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	献立	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 金	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリ キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり 大根	16 土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 みかん	ミルク・バナナ	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 キャベツ Hコーン缶 大根		
2 土	ごはん(強化米入り) 野菜チャンブル 豚汁 みかん	ミルク・バナナ ふかし芋 ミルク	豆腐 豚肉	精白米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ とうがん 干しいたけ	18 月	もみじごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリー もずくスープ バナナ	ミルク・バナナ パースデーケーキ ミルク	ツナ缶 鶏もも肉 ハム もずく	精白米 春雨	人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ		
4 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁 梨	ミルク・バナナ 人参ケーキ ミルク	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	系こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	19 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 春雨サラダ もずくスープ 梨	ミルク・バナナ ミルク ジャムサンド ミルク	豚レバー 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ		
5 火	納豆ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ オートミールスナック ミルク	ツナ缶 鶏もも肉 ハム もずく	精白米 春雨	人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ	20 水	沖繩そば ほうれん草のゴマあえ マッシュポテ りんご	ミルク・バナナ みそおにぎり ミルク	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖繩そば (茹)	刺身昆布 レタス ほうれん草 人参 りんご		
6 水	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 みかん	ミルク・バナナ お麩ラスク りんごジュース	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 系こんにやく きゅうり 大根	21 木	おべんとう会	ミルク・バナナ ヨーグルト入りスコーン ミルク					
7 木	ごはん(のり佃煮) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 魚とレタスのスープ 梨	ミルク・バナナ 人参クラッカー ミルク	厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン わかめ 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ	えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 Hコーン缶 レタス 玉ねぎ	22 金	きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 梨	ミルク・バナナ 芋天ぷら ミルク	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶		
8 金	スパゲティミートソース マッシュポテ コンスープ バナナ	ミルク・バナナ 小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜	23 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ タンナーファクルー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根		
9 土	きのこごはん コンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	ミルク・バナナ コッペパン ミルク	油揚げ ツナ缶 わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ きゅうり	25 月	マージンごはん 豚しゃぶ(りんごソース) 人参シリシリ もずくの酢物 さつま汁 みかん	ミルク・バナナ ちんびん ミルク	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり ニラ		
11 月	チキンカレー(強化米) ヨーグルトサラダ わかめスープ	ミルク・バナナ ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 白菜 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶	26 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり みそ汁 柿	ミルク・バナナ 黒糖アガラサー ミルク	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 人参 きゅうり えのきたけ ニラ 柿		
12 火	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨	ミルク・バナナ いなり寿司 スティックきゅうり ほうじ茶 ミルク	鶏胸肉 ベーコン 調整豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 Hコーン缶 ハイン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨	27 水	フーチーパージュージー 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	ミルク・バナナ キャロットサンド ミルク	豚肉 鶏もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	よもぎ 人参 ごぼう 人参 系こんにやく ニラ ほんしめじ		
13 水	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん	ミルク・バナナ シークワーサーゼリー せんべい ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ もずく わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり	28 木	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 昆布イリチー 和風サラダ みそ汁 バナナ	ミルク・バナナ オートミールスナック ミルク	白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	刺身昆布 かんぴょう 人参 系こんにやく キャベツ きゅうり Hコーン缶		
14 木	秋の香り混ぜごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 バナナ	ミルク・バナナ きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ そうめん	人参 しめじ 干しいたけ 切干大根 人参 GP きゅうり バナナ	29 金	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり コンスープ りんご	ミルク・バナナ ハロウィン揚げパイ ミルク	鶏ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり		
15 金	マージンごはん 鶏肉のマーレード焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 なす	30 土	もずくどんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ くろ棒 ミルク	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 ごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり 白菜 わかめ みかん		

★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。

