



令和5年

いちごえ保育園 本園

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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 午前(1歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(1歳児) 午後(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 月	キーマカレー きゅうりの中華風 野菜スープ りんご	保育乳・バナナ オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ キャベツ りんご	18 木	弁当会	保育乳・バナナ 黒糖アガラサー 保育乳			
2 火	ケチャップライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ オレンジゼリー	保育乳・バナナ こいのぼりクッキー カルピス	ウィンナー 鶏もも肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 長ネギ トマト きゅうり チンゲン菜	19 金	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 りんご	保育乳・バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 ねぎ りんご
6 土	もずくどんぶり ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ 焼芋 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 えのきたけ ねぎ ネーブル	20 土	保育参加				
8 月	マーজন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 ネーブル	保育乳・バナナ 人参ケーキ 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん にがうり 大根 ネーブル	22 月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ マドレーヌ(大) 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パイ缶 レーズン 大根 ねぎ ネーブル
9 火	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり バナナ	保育乳・バナナ ツナマヨおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ 白身魚 ツナ缶	茹うどん てんぷら粉	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ねぎ バナナ	23 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 りんご	保育乳・バナナ 大学芋 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ りんご
10 水	黒米ごはん 豆腐のかき揚げ とうがんのそぼろ煮 スライストマト みそ汁 りんご	保育乳・バナナ ヨーグルト入りスコーン 保育乳	豆腐 竹小町 豚ひき肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 さやいんげん ねぎ とうがん GP トマト ニラ りんご	24 水	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き パパイアイリチー ブロッコリー とうがん汁 ネーブル	保育乳・バナナ ゴマ風味焼き菓子 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	パパイア 人参 ニラ ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル
11 木	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	保育乳・バナナ きなこラスク 保育乳	豚レバー 鶏ささみ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ くずきり	ごぼう たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ きゅうり ネーブル	25 木	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ ネーブル	保育乳・バナナ みそおにぎり 小魚 麦茶	鶏胸肉 ベーコン 調製豆乳 ハム	ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) トマト レタス コーン缶 キャベツ ネーブル
12 金	マーজনごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) もやしのカレー炒め 中華スープ(魚入り) りんご	保育乳・バナナ 芋ケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ えのきたけ しめじ もやし 人参 ピーマン チンゲン菜 長ねぎ りんご Hコーン缶	26 金	ハヤシライス くずきりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え すまし汁	保育乳・バナナ お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース わかめ ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ 人参 GP きゅうり バナナ みかん缶 えのきたけ ねぎ
13 土	鶏肉のあんかけ丼 温サラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ コッペパン 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー キャベツ とうがん ネーブル	27 土	沖縄そば ブロッコリーごまあえ ネーブル	保育乳・バナナ くろ棒・バナナ 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 練りごま	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー トマト ネーブル
15 月	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	保育乳・バナナ パースデーケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豆腐	スパゲティ 白ゴマ 精白米 強化米 むきごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス えのきたけ スイカ	29 月	フーチバージュシー 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ ロッククッキー 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 黒ゴマ	よもぎ 人参 きゅうり りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
16 火	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き 昆布イリチー ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 バナナ	保育乳・バナナ ココアプリン Caせんべい 保育乳	鮭 豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー Hコーン缶 ニラ バナナ	30 火	ごはん(強化米入り) お魚バーグ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	保育乳・バナナ 蒸し芋 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー にがうり きゅうり へちま ねぎ スイカ
17 水	マーজনごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ みそ汁 りんご	保育乳・バナナ キャロットサンド 保育乳	白身魚 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ りんご	31 水	黒米ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ ネーブル	保育乳・バナナ ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米 春雨 練りごま (白) 白ゴマ	しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ ニラ 長ネギ チンゲン菜 コーン缶 トマト ブロッコリー 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。

