



給食こんだて

いちごえ保育園 本園

令和5年

◆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	
1 木	カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル	保育乳・バナナ コッペパン 保育乳	鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	16 金	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 スイカ	保育乳・バナナ 黒糖アガラサー 保育乳	鮭 豆腐 卵 もずく	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ スイカ	
	2 金	スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	保育乳・バナナ しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋 白ゴマ		玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	17 土	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
3 土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	保育乳・バナナ 焼き芋 保育乳	豚もも肉 チーズ わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	19 月	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンパン豆乳スープ バナナ		保育乳・バナナ パースデーケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋 精白米 強化米	人参 ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ
	5 月	タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	保育乳・バナナ 黒糖蒸しパン 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ		玉ねぎ 人参トマト レタス にがうり 白菜 パセリ Cコーン缶 ネーブル	20 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルト蒸しパン 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐	スパゲティ さつま芋 人参トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ スイカ
6 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ くずもち 保育乳	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス 白菜 きゅうり パナ	21 水	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル		保育乳・バナナ ジャムケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ	人参 もやし ブロッコリー パン缶 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
	7 水	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご	保育乳・バナナ 人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋		青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご	22 木	チキンカレー(強化米) スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ	保育乳・バナナ 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
8 木	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ バナナ	保育乳・バナナ 大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 バナナ	23 金	慰霊の日					
	9 金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	保育乳・バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん		玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ	24 土	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル	保育乳・バナナ くろ棒・バナナ 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 練りごま
10 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	保育乳・バナナ カルシウムせんべい バナナ 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル	26 月	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル		保育乳・バナナ キャロットサンド 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル
	12 月	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ サーターアングー 保育乳	ひきわり納 豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ		オクラ とうがん GP 人参 パン缶 レーズン 大根 ネーブル	27 火	マージンごはん お魚バーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ スイートポテト 保育乳	魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ スイカ
13 火	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご	保育乳・バナナ いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用)	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご	28 水	もずくどんぶり かみかみごぼう 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 アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル
	14 水	へちまどんぶり(強化米) くずきりの甘酢あえ 鶏とレタスのスープ バナナ	保育乳・バナナ 揚げパン りんごジュース 保育乳・バナナ 保育乳	鶏ひき肉 わかめ ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 くずきり		人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ バナナ	29 木	黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ バナナ	保育乳・バナナ お麩ラスク 固形ヨーグルト 保育乳・バナナ 保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚	精白米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨
15 木	弁当会	保育乳・バナナ オートミールスナック 保育乳				30 金	磯ごはん 鶏肉のさつぱり煮 人参シリシリ(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン		保育乳・バナナ ちんすこう(ココア風味) 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肉 もずく	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 にがうり キャベツ もやし トマト 大根 ブロッコリー えのきたけ パイン

★ 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。
 ★ 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。

