



給食こんだて

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。

いちごえ保育園 本園

(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(1~4歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ 午前(1歳児) 午後(1~4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 金 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 ネーブル | 保育乳・バナナ いなり寿司 保育乳 | 豚肩ロース かまぼこ | 精白米 強化米 そうめん | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく ブロッコリー ねぎ ネーブル | 15 金 | スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) ゴマじゃが みそ汁 ネーブル | 保育乳・バナナ みそおにぎり 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 油揚げ わかめ ツナ缶 | スパゲティ じゃが芋 白すりごま | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり 白菜 ネーブル |
| 2 土 | 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル | 保育乳・バナナ 焼芋 保育乳 | 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | 人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル | 16 土 | 鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 ネーブル | 保育乳・バナナ | 鶏もも肉 ゆし豆腐 | 精白米 強化米 練りごま | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ネーブル |
| 4 月 | 豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル | 保育乳・バナナ ちんすこう(ココア風味) 保育乳 | 豚肩ロース 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 春雨 | 玉ねぎ ほうれん草(冷) えのきたけ 人参 ネギ たけのこ 白菜 ネーブル | 19 火 | キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンと白菜のスープ ネーブル | 保育乳・バナナ パースデーケーキ 保育乳 | 鶏ひき肉 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル |
| 5 火 | 黒米ごはん お魚バーグ 人参シリシリー きゅうりの中華風 みそ汁 りんご | 保育乳・バナナ きなこトースト 保育乳 | 魚すり身 鶏ひき肉 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 | 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり 大根 ねぎ 生しいたけ ねぎ りんご | 20 水 | ロールパン チキンカレー揚げ マカロニサラダ ミネストローネ バナナ | 保育乳・バナナ わかめおにぎり 保育乳 | 鶏もも肉 | ロールパン マカロニ | レーズン きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 パナナ |
| 6 水 | 冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 パンクンサラダ バナナ | 保育乳・バナナ しらすおにぎり 保育乳 | 鶏ささみ 竹小町 しらす干し | 中華めん すりごま じゃが芋 | Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 バナナ | 21 木 | お弁当会 | 保育乳・バナナ グレープゼリー せんべい 保育乳 | | | |
| 7 木 | マージンごはん レバーフライ こんにやくのソテー キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル | 保育乳・バナナ もずく入りヒラヤーチー 保育乳 | 豚レバー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐 ハム もずく | 精白米 もちきび | 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル | 22 金 | 黒米ごはん 白身魚のパン粉焼き 春雨の中華炒め カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル | 保育乳・バナナ アップルケーキ 保育乳 | 白身魚 竹小町 調整豆乳 | 精白米 黒米 強化米 春雨 白ゴマ そうめん | たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり ねぎ ネーブル |
| 8 金 | ごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 梨 | 保育乳・バナナ ヨーグルト入りスコーン 保育乳 | さば 豚肉 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ | ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ねぎ ほんしめじ ブロッコリー たけのこ レタス 梨 | 25 月 | もずくどんぶり ちくわの青のり風味 キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル | 保育乳・バナナ ゴマ風味焼き菓子 保育乳 | もずく 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり ニラ ネーブル |
| 9 土 | クファジュシー トマトサラダ 豚汁 ネーブル | 保育乳・バナナ コッペパン 保育乳 | ツナ缶 豚肉 | 精白米 強化米 | 人参 干しいたけ ニラ トマト レタス ねぎ きゅうり とうがん ネーブル | 26 火 | 沖縄そば かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり 梨 | 保育乳・バナナ みそおにぎり 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 | 沖縄そば (茹) 白ゴマ | 刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 梨 |
| 11 月 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 かぼちゃのコロコロ揚げ みそ汁 ネーブル | 保育乳・バナナ 玄米フレークスナック 保育乳 | 鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ | 精白米 強化米 | 人参 糸こんにやく GP ニラ かぼちゃ 白菜 ネーブル | 27 水 | マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル | 保育乳・バナナ 焼芋 保育乳 | 鶏もも肉 干ひじき 竹小町 練りごま 豆腐 さつま芋 | 精白米 強化米 もちきび 練りごま(白) さつま芋 | 人参 糸こんにやく GP ニラ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル |
| 12 火 | マージンごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの甘酢あえ とうがん汁 りんご | 保育乳・バナナ マシュマロサンド 保育乳 | 鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん りんご | 28 木 | 黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー 拌三絲(ハンサンスー) すまし汁 りんご | 保育乳・バナナ きなこトースト 保育乳 | 鮭 豚肉 ツナ缶 ハム わかめ | 精白米 黒米 強化米 春雨 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ ねぎ りんご |
| 13 水 | 黒米ごはん 鮭のみみじ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル | 保育乳・バナナ 揚げパン 保育乳 | 鮭 豚もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 春雨 | 人参 たけのこ キャベツ しめじ ねぎ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ ネーブル | 29 金 | マージンごはん ハンバーグ ほうれん草炒め フライドポテト ネーブル コーンスープ | 保育乳・バナナ うさぎさんクッキー 十五夜デザート 保育乳 | 豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 | 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶 えのきたけ ネーブル |
| 14 木 | マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 スティックきゅうり もずくスープ 梨 | 保育乳・バナナ 人参ケーキ 保育乳 | 豚肩ロース 竹小町 もずく | 精白米 強化米 もちきび | 大根 人参 糸こんにやく きゅうり たけのこ ねぎ 梨 | 30 土 | ハヤシライス 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 ねぎ 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。

