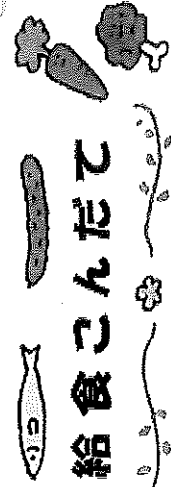
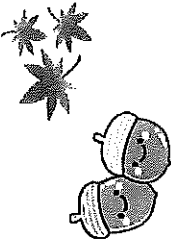


9月



給食こんだて

令和 4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	献立名	おやつ			献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	みどり		血や肉・骨となる	きいろ	緑	赤	白	体	
1 木	もずくどんぶり ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 フルーツ	米せんべい ハンパディング 保育乳	りんご ジャム入りマフィン 保育乳	納豆ごはん 魚のタルタル焼き もずくの酢物 みそ汁 フルーツ	納豆ごはん 魚のタルタル焼き もずくの酢物 みそ汁 フルーツ	納豆ごはん 魚のタルタル焼き もずくの酢物 みそ汁 フルーツ	りんご ジャム入りマフィン 保育乳	納豆 豆腐 白身魚 もずく 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー 人参	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
2 金	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ ポテトのケチャップ煮 野菜スープ フルーツ	米せんべい ヨーグルト入りスコーン 保育乳	米せんべい お菓子 アイスクリーム *** パン 保育乳	お弁当 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	お弁当 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	お弁当 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	米せんべい お菓子 アイスクリーム *** パン 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤 人参 玉ねぎ レタス たけのこ えのきたけ	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
3 土	麻婆どんぶり ステイックきゅうり コーンスープ フルーツ	*** パン 保育乳	*** パン 保育乳	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	*** パン 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	赤 人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
5 月	マーゼンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ ポイルウインナー フルーツ	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ ポイルウインナー フルーツ	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ ポイルウインナー フルーツ	米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳	豚もも肉 干ひき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 ごま	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
6 火	じゃこ入り梅ごはん 鶏のから揚げ 拌し線(ハンセンソー)	バナナ 蒸し芋 保育乳	バナナ 蒸し芋 保育乳	スパゲティミートソース かぼちゃココック ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ フルーツ	スパゲティミートソース かぼちゃココック ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ フルーツ	スパゲティミートソース かぼちゃココック ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ フルーツ	バナナ 蒸し芋 保育乳	豚もも肉 ハム 豚ひき肉	精白米 強化米 ごま 春雨	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
7 水	肉みそうどん きゅうりの中華あえ フルーツ	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 フルーツ	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 フルーツ	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 フルーツ	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 強化米 ごま	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
8 木	マーゼンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー すまし汁 フルーツ	りんご アメリカンドッグ 保育乳	りんご アメリカンドッグ 保育乳	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリー 大根汁 フルーツ	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリー 大根汁 フルーツ	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリー 大根汁 フルーツ	りんご アメリカンドッグ 保育乳	豚もも肉 豚肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちぎ じゃが芋	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
9 金	もみじごはん お月見ハンバーグ 人参グラッセ ほうれん草のツナあえ みそ汁 フルーツ	米せんべい クッキー 十五夜ゼリー *** パン 保育乳	米せんべい クッキー 十五夜ゼリー *** パン 保育乳	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 フルーツ	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 フルーツ	米せんべい クッキー 十五夜ゼリー *** パン 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちぎ じゃが芋	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
10 土	ハヤシライス ブロッコリー フルーツ	*** パン 保育乳	*** パン 保育乳	マーゼンごはん 揚げるのケチャップあん ほうれん草の白あえ もずくスープ フルーツ	マーゼンごはん 揚げるのケチャップあん ほうれん草の白あえ もずくスープ フルーツ	マーゼンごはん 揚げるのケチャップあん ほうれん草の白あえ もずくスープ フルーツ	*** パン 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
12 月	マーゼンごはん 魚のパン粉焼き ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 フルーツ	米せんべい お麩ラスク 保育乳	米せんべい お麩ラスク 保育乳	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ フルーツ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ フルーツ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドウチ フルーツ	米せんべい お麩ラスク 保育乳	白身魚 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちぎ ごま	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
13 火	ソーチバージュシー 昆布イリチー ステイックきゅうり 中身汁 フルーツ	梨 さつま芋の蒸しパン 保育乳	梨 さつま芋の蒸しパン 保育乳	沖繩そば きゅうりのごまあえ フルーツ	沖繩そば きゅうりのごまあえ フルーツ	沖繩そば きゅうりのごまあえ フルーツ	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 鶏胸肉 豚三枚肉 豚中身	精白米 強化米 ごま	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする
14 水	黒米ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう すまし汁 フルーツ	米せんべい 揚げパン りんごジュース	米せんべい 揚げパン りんごジュース	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 フルーツ	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 フルーツ	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 フルーツ	米せんべい 揚げパン りんごジュース	豚三枚肉 鶏ささみ 豆腐 PJO-グルト	精白米 黒米 強化米 ごま	赤 人参 玉ねぎ オクラ 大根	白 人参 玉ねぎ オクラ 大根	体 体の調子を よくする

★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(厚生労働省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。

