

◆ 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	献立名		日	献立名	献立名		おやつ	献立名	献立名		おやつ	献立名	献立名	
		おやつ	献立名			おやつ	献立名			おやつ	献立名			おやつ	献立名
曜	日	献立名	献立名	曜	日	献立名	献立名	曜	日	献立名	献立名	曜	日	献立名	献立名
1	クプアジュシー ブロッコリー 豚汁 フルーツ	***	パン 保育乳	18	火	沖縄そば フルーツ	バナナ みそおにぎり 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	バナナ みそおにぎり 保育乳	血や肉・骨となる 豚肉	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
3	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 フルーツ	米せんべい ココアケーキ 保育乳	米せんべい ココアケーキ 保育乳	19	水	ローレルパン ポテトの豆乳グラタン 温サラダ 豚肉と白菜のスープ フルーツ	梨 いなり寿司 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	梨 いなり寿司 保育乳	豚肉 丸かまぼこ	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
4	マーゼンごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャップルー みそ汁 フルーツ	バナナ シナモンtoast 保育乳	バナナ シナモンtoast 保育乳	20	木	きのこごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちやの煮物 みそ汁 フルーツ	りんご オートミールクッキー 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	りんご オートミールクッキー 保育乳	鶏ささみ 調理豆腐 豚肉	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
5	スパゲティミートソース きゅうりの中華あえ 白菜スープ フルーツ	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	21	金	お弁当会 運動会	米せんべい お菓子 ヨーグルト	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	米せんべい お菓子 ヨーグルト	鶏ささみ 調理豆腐 豚肉	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
6	黒米ごはん 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう(肉) みそ汁 フルーツ	りんご オートミールスナック 保育乳	りんご オートミールスナック 保育乳	22	土	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	*** 蒸し芋 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	*** 蒸し芋 保育乳	豚ひき肉 ゆし豆腐	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
7	タコライス 芋とひじきのサラダ スープ フルーツ	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	24	月	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 フルーツ	*** 蒸し芋 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	*** 蒸し芋 保育乳	豚ひき肉 ゆし豆腐	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
8	豚丼 カリカリきゅうり みそ汁 フルーツ	*** パン 保育乳	*** パン 保育乳	25	火	マーゼンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう(カレー風味) みそ汁 フルーツ	バナナ クリームパン 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	バナナ クリームパン 保育乳	豚レバー 豆腐 わかめ	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
11	キーマカレー(強化米入り) ポイルワインナー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ	米せんべい きなこクッキー 保育乳	米せんべい きなこクッキー 保育乳	26	水	カレーピラフ 星のハンバーグ サラダ コーンスープ ゼリー	*** 誕生日ケーキ ジュース	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	*** 誕生日ケーキ ジュース	鶏もも肉 豚肉	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
12	麻婆丼 カリカリきゅうり すまし汁 フルーツ	米せんべい お菓子 アイスクリーム	米せんべい お菓子 アイスクリーム	27	木	肉みそスパゲティ ブロッコリーのしらすあえ ポテトスープ フルーツ	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	米せんべい わかめおにぎり 保育乳	豚ひき肉 しらす ベーコン	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
13	ごはん 西京焼き 切平大根のイリチー もずくスープ フルーツ	米せんべい メープル蒸しパン 保育乳	米せんべい メープル蒸しパン 保育乳	28	金	マーゼンごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) こんにやくのソテー みそ汁 フルーツ	りんご スイートポテト 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	りんご スイートポテト 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ わかめ	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
14	マーゼンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 みそ汁 フルーツ	米せんべい タンナフアクルー 保育乳	米せんべい タンナフアクルー 保育乳	29	土	ハヤシライス スティックきゅうり フルーツ	パン 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	パン 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
15	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 フルーツ	米せんべい パン 保育乳	米せんべい パン 保育乳	31	月	マーゼンごはん 白身魚の磯辺揚げ ひじきのフレンチあえ みそ汁 フルーツ	米せんべい かぼちやの蒸しパン 保育乳	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	米せんべい かぼちやの蒸しパン 保育乳	白身魚 豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		
17	黒米ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め みそ汁 フルーツ	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	★	★	★	★	午後(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おやつ	★	★	おもな材料(昼食)	みどり 体の調子をよくする		

★ 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。

