



令和 2年

★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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)					
		おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル	せんべい きなこラスク 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	16	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ステックきゅうり ネーブル	りんご 蒸し芋 保育乳	豚肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル	
2	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マッシュポテト レタスのスープ バナナ	りんご いちごジャム入りマフィン 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	17	マージンごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 パイン	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう 刻み昆布 かんぴょう えのきたけ トマト	
3	マージンごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがん汁 スイカ	胚芽クラッカー くずもち 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	にがり 人参 きゅうり りんご レーズン とうがん スイカ	18	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル	
4	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 スティックきゅうり もずくスープ ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり えのきたけ ネーブル	20	もずくどんぶり かみかみごぼう パンパンサラダ みそ汁 桃缶	クラッカー Caせんべい アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ なす 桃缶	
6	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー さつま芋の蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き 人参シリシリー キャベツのおかかあえ みそ汁 パイン	バナナ 人参ケーキ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パイン	
7	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ メロン そうめん汁 たなばた	バナナ お星様クッキー 天の川ゼリー 保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22	スパゲティミートソース ゴマじやが カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	せんべい いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ	
8	マージンごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい 人参クラッカー 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル	25	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 人参 ネーブル	
9	お弁当会	りんご オートミールスナック 保育乳				27	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー ココアクッキー 保育乳	豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま	
10	冷やし中華 豆腐のかき揚げ トマトサラダ パイン	胚芽クラッカー みそおにぎり 保育乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	Hコーン缶 きゅうり 人参 にがり 干しいたけ キャベツ トマト	28	マージンごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ	バナナ お麩ラスク 保育乳	さば わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ トマト	
11	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	*** メロンパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	せんべい ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ	
13	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル	クラッカー きなこクッキー 保育乳	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	30	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 バナナ	りんご 大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま	
14	マージンごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鮭 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	Hコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	31	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	バナナ ちんびん 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 スイカ	
15	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	せんべい ねぎじゃこおにぎり はっ酵乳	鮭 鶏ささみ しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	★	★ 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実施しています。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 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。					

