



識名さつき認定こども園

令和 3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	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	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)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	せんべい	くずもち	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ	16	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル	りんご	ちんびん	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草 ネーブル
2	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ	ココアクッキー	鮭 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル	17	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	***	くる棒	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル
3	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	***	げんまい棒	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ ネーブル	19	ごはん(強化米入り) 納豆みそ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	せんべい	人参クラッカー	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ 春雨 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ キャベツ ネーブル
5	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい	ジャム入りマフィン	豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不 使用) 油揚げ 豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく 白菜 ネギ わかめ ネーブル	20	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ コーンサラダ レタスのスープ ネーブル	りんご	蒸し芋	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス
6	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め かりかりきゅうり みそ汁 りんご	バナナ	オートミールスナック	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり とうが りんご	21	沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご	せんべい	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン わかめ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり りんご
7	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	せんべい	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	22	フーチーパージュージー 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら 大根汁 バナナ	りんご	大学芋	ツナ缶 鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ 大根 バナナ
8	お弁当会	りんご	キャロットサンド	鶏もも肉 竹小町 しらす干し 豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	ごぼう 赤ピーマン 糸こんにゃく ニラ 人参 ほんしめじ ブロッコリー たけのこ	23	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め もずくの酢物 そうめん汁 りんご	せんべい	バナナ蒸しパン	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご バナナ
9	マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 もずくの酢物 魚のみそ汁 バナナ	せんべい	ホットケーキ	豚もも肉 もずく 白身魚 豆腐	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 バナナ	24	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	***	はちや棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
10	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ ネーブル	***	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ	26	マージンごはん さばのたれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ 蒸しかぼちゃ みそ汁 ネーブル	せんべい	もずく入りヒラヤーチー	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ ▲小麦粉	切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ なす ニラ ネーブル
12	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい	黒糖アガラサー	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうが ネーブル	27	カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜スープ りんご	バナナ	揚げパン	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	精白米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 しめじ りんご
13	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ すまし汁 桃缶	バナナ	お麩ラスク	さば(生) 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 ごま	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり ネーブル	28	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	せんべい	アップルケーキ	豚肉 干ひじき 鶏ささみ 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 きゅうり Hコーン缶 たけのこ
14	たけのこごはん 豚肉のソテー ブロッコリー 切干大根のイリチー もずくスープ ネーブル	せんべい	三月菓子	ツナ缶 油揚げ 豚もも肉 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 小麦粉 黒ゴマ	たけのこ 切干大根 かんぴょう 人参 ブロッコリー えのきたけ ネーブル	30	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル	バナナ	ヨーグルトブレッド	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 もちきび 小麦粉 じゃが芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうが ネーブル
15	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ りんご	バナナ	みそおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶	ロールパン (超熟) マカロニ	玉ねぎ パン缶 人参 りんご みかん缶 レーズン きゅうり かぼちゃ	★	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。					

