



給食こんだて



令和 3年

識名さつき認定こども園

★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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5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(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリー キャベツのツナあえ みそ汁 みかん | 米せんべい アップルケーキ 保育乳 | 鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり 大根 | 16 土 | クファージュシー 温サラダ 豚汁 みかん | *** タンナファクルー 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 キャベツ Hコーン缶 大根 |
| 2 土 | ごはん(強化米入り) 野菜チャンプル 豚汁 みかん | *** はちや棒 保育乳 | 豆腐 豚肉 | 精白米 強化米 | キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ とうがん 干しいたけ | 18 月 | 納豆ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん | 米せんべい ちんびん 保育乳 | ひきわり納豆 豚肉 干ひじき ハム わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 |
| 4 月 | マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁 梨 | 米せんべい 人参ケーキ 保育乳 | 豚もも肉 干ひじき 油揚げ | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 なす わかめ 梨 | 19 火 | マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 春雨サラダ もずくスープ 梨 | バナナ ジャムサンド 保育乳 | 豚レバー 鶏ささみ もずく | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | かぼちゃ さいやいんげん 人参 キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ |
| 5 火 | もみじごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリー もずくスープ バナナ | りんご オートミールスナック 保育乳 | 鶏もも肉 ハム もずく | 精白米 春雨 | 人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ | 20 水 | 沖縄そば ほうれん草のゴマあえ マッシュポテト りんご | 米せんべい みそおにぎり 保育乳 | 豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 | ▲沖繩そば(茹) 白すりごま じゃが芋 | 刻み昆布 レタス ほうれん草 人参 りんご |
| 6 水 | 黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー かりかりきゅうり みそ汁 みかん | 米せんべい 蒸し芋(焼き芋) りんごジュース | 鮭 豚肉 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 白ゴマ さつま芋 | 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 | 21 木 | マージンごはん 麻婆なす 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ みかん | 梨 ヨーグルト入りスコーン 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ 春雨 | 精白米 強化米 もちきび さつま芋 春雨 | 梨 なす 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 長ねぎ |
| 7 木 | ごはん(のり佃煮) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 魚とレタスのスープ 梨 | バナナ 人参クラッカー 保育乳 | 厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン わかめ 白身魚 | 精白米 強化米 白ゴマ | えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 Hコーン缶 レタス 玉ねぎ | 22 金 | きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 梨 | 米せんべい 芋天ぷら 保育乳 | 油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 | 精白米 強化米 さつま芋 | しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 |
| 8 金 | スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ | 米せんべい 小松菜おにぎり 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し | ▲スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米 | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 | 23 土 | 鶏肉のあんかけ丼 キャベツのツナあえ みそ汁 みかん | *** メロンパン 保育乳 | 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 |
| 9 土 | きのこごはん コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん | *** 亀の甲せんべい 保育乳 | 油揚げ ツナ缶 わかめ ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ きゅうり | 25 月 | マージンごはん 豚しゃぶ(りんごソース) 人参シリシリー もずくの酢物 さつま汁 みかん | 米せんべい お麩ラスク 保育乳 | 豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび さつま芋 | チンゲン菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり ニラ |
| 11 月 | チキンカレー(強化米) ヨーグルトサラダ わかめスープ | 米せんべい ホットケーキ 保育乳 | 鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | 人参 白菜 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶 | 26 火 | 黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 柿 | バナナ 黒糖アガラサー 保育乳 | 白身魚 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 白すりごま じゃが芋 白ゴマ | ほうれん草 人参 きゅうり えのきたけ ニラ 柿 |
| 12 火 | ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンブキン豆乳スープ 梨 | バナナ いなり寿司 スティックきゅうり 麦茶 保育乳 | 鶏胸肉 ベーコン 調整豆腐 | ◎ロールパン じゃが芋 | 人参 Hコーン缶 バイン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨 | 27 水 | フーチパージュシー 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう そうめん汁 みかん | 米せんべい キャロットサンド 保育乳 | 豚肉 鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 | 精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん | よもぎ 人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ |
| 13 水 | マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん | 米せんべい シークワサーゼリー せんべい 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ もずく わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり | 28 木 | ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 昆布イリチー 和風サラダ みそ汁 バナナ | りんご オートミールスナック 保育乳 | 白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ | 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく キャベツ きゅうり Hコーン缶 |
| 14 木 | お弁当 きなこクッキー 保育乳 | *** きなこクッキー 保育乳 | | | | 29 金 | キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり コーンスープ りんご | 米せんべい ハロウィン揚げパイ 保育乳 | 鶏ひき肉 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり |
| 15 金 | マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 みかん | 米せんべい 揚げパン 保育乳 | 鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | かぼちゃ さいやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 なす | 30 土 | もずくどんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 26 みかん | *** くろ棒 保育乳 | もずく 豚ひき肉 豆腐 | 精白米 強化米 ごま | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり 白菜 わかめ みかん |

★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。

