



# 給食こんだて



令和 4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			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 火	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 白菜のおひたし みそ汁 りんご	バナナ	ミニマドレーヌ	保育乳	白身魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 白菜 ニラ りんご	16 水	お誕生会 **大好きカレー給食** フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ いちご ミニゼリー	米せんべい	お誕生ケーキ	はつ酵乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン トマト レタス きゅうり
2 水	黒米ごはん 豆腐のかき揚げ 八宝菜 もずくスープ タンカン	米せんべい	きなこラスク	保育乳	豆腐 竹小町 卵 豚もも肉 もずく	精白米 黒米 強化米	人参 さやいんげん たけのこ 人参 白菜 生しいたけ えのきたけ	17 木	青菜の混ぜごはん 鶏のから揚げ ひじきサラダ 春雨スープ バナナヨーグルト添え	りんご	黒糖アガラサー	保育乳	鶏もも肉 干ひじき 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 強化米 春雨	大根の葉 きゅうり 人参 もやし たけのこ キャベツ バナナ みかん缶
3 木	ひなまつりお祝い御膳 お祝い春ごはん(花ハム添え) 鮭のタルタル焼き ほうれん草のソテー ゴマじゃが 花麩のすまし汁 いちご	りんご	花ゼリー ひなあられ カルピス	保育乳	豚ひき肉 ハム 鮭 わかめ ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 ごま じゃが芋 白すりごま	ハンダマ菜 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ いちご	18 金	黒米ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかかあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい	キャロットサンド	保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ ネーブル
4 金	マージンごはん 和風ハンバーグ きんぴらごぼう(カレー風味) キャベツのツナあえ そうめん汁	米せんべい	大学芋	保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま さつま芋 さつま芋	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう 人参 さやいんげん 人参 キャベツ ブロッコリー	19 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	米せんべい	亀の甲せんべい	保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル
5 土	きのこごはん ポイルウインナー トマトサラダ ゆし豆腐汁 タンカン	米せんべい	くろ棒	保育乳	油揚げ ツナ缶 ウインナー 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 トマト レタス きゅうり タンカン	22 火	もずくどんぶり かみかみごぼう さつま芋のゴマあえ みそ汁 桃缶	米せんべい	ココア蒸しパン	保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう さやいんげん 人参 白菜
7 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ鶏のケチャップあん 人参シリシリー(卵抜き) くずきりの甘酢あえ ポテトスープ タンカン	米せんべい	オートミールスナック	保育乳	油揚げ ツナ缶 豚肉 竹小町 わかめ ハム	精白米 強化米 白ゴマ くずきり じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎきゅうり 人参 もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 タンカン	23 水	ロールパン ハンバーグ スバゲティサラダ かぼちゃスープ ネーブル	米せんべい	いなり寿司	保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム ベーコン	◎ロールパン Hコーン缶 スバゲティ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル
8 火	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 りんご	バナナ	ゴマスティック	保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 しらす干し 豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 ニラ 糸こんにやく しめじ ブロッコリー えのきたけ りんご	24 木	マージンごはん 魚の磯天ぷら 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 いちご	米せんべい	マシュマロサンド	保育乳	白身魚 豚肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 じゃが芋	えのきたけ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん
9 水	沖縄そば かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり タンカン	米せんべい	おかかおにぎり	保育乳	豚3枚肉 丸かまぼこ(卵不使用) しらす干し	▲沖縄そば(茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり タンカン	25 金	ごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース 春雨の中炒め フライドポテト みそ汁 バナナ	米せんべい	アップルケーキ	保育乳	油揚げ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	えのきたけ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん
10 木	お弁当会	米せんべい	メープル蒸しパン	保育乳	りんご			26 土	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 ネーブル	米せんべい	タンナファクルー	保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル
11 金	マージンごはん 麻婆豆腐 ごまかぼちゃ 豚肉と白菜のスープ りんご	バナナ	ジャムサンド	保育乳	豆腐 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ かぼちゃ 白菜 小松菜 りんご	28 月	豚肉ピピンパ マカロニサラダ レタスのスープ ネーブル	米せんべい	ちんぴん	保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 りんご レタス 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
12 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	米せんべい	スティックパン	保育乳	ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ネーブル	29 火	ごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ ほうれん草炒め 切干大根のゴマ酢あえ ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい	くずもち	保育乳	豚レバー ベーコン 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ネーブル
14 月	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め さつま芋のゴマあえ もずくスープ ネーブル	米せんべい	オートミールクッキー	保育乳	鮭 鶏ささみ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ さつま芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ さやいんげん たけのこ	30 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 バナナ	米せんべい	蒸し芋	保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 きゅうり えのきたけ バナナ
15 火	スバゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ りんご	バナナ	みそおにぎり	保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し ツナ缶	▲スバゲティ	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 白菜 りんご	31 木	新年度準備 家庭保育協力 家庭保育協力	米せんべい	メロンパン	保育乳			

★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。

