



社会福祉法人温和会
ひだまり認定こども園
園長 阿嘉禎貴

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 よくなる | | | | 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 よくなる | |
| 1月 | 納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル | くだもの ホットケーキ 保育乳 | ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 | 精白米 強化米 | 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル | 16日 火 | マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン | くだもの シナモントースト 固形ヨーグルト | さんま開き 豆腐 卵 もずく | 精白米 強化米 もちきび | にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶 | |
| 2日 火 | マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしやしき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ | くだもの もずく入りヒラヤーチー 保育乳 | さば ベーコン 豚肉 | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨 | 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ | 17日 水 | ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ | くだもの ゴマ風味焼き菓子 保育乳 | 高野豆腐 鶏もも肉 白身魚 | 精白米 強化米 さつま芋 春雨 | しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ | |
| 3日 水 | フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン | くだもの ジャムサンド 保育乳 | ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉 | 精白米 強化米 | よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト | 18日 木 | ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンプキン豆乳スープ スイカ | くだもの いなり寿司 チーズ 麦茶 | 鶏もも肉 ベーコン チーズ | ロールパン コーンフレーク | キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ | |
| 4日 木 | マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル | くだもの オートミールスナック 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ | 精白米 強化米 もちきび そうめん | かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル | 19日 金 | のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル | くだもの ココア蒸しパン 保育乳 | 白身魚 豚もも肉 | 精白米 強化米 そうめん | 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル | |
| 5日 金 | ごはん(強化米入り) 沖縄煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ | くだもの 焼き菓子(サブレ風) 保育乳 | 豚肩ロース 厚揚げ わかめ | 精白米 強化米 マカロニ | 大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご | 20日 土 | 鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル | くだもの はちやくみ 保育乳 | 鶏もも肉 豆腐 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 | |
| 6日 土 | 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル | くだもの くろ棒 保育乳 | 鶏もも肉 ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 さやいんげん きゅうり ネーブル | 22日 月 | 豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル | くだもの ゴマスティック 保育乳 | 豚肉 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 マカロニ | Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご | |
| 8日 月 | マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル | くだもの さつま芋の蒸しパン 保育乳 | 豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん | 23日 火 | 慰霊の日 | | | | | |
| 9日 火 | へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン | くだもの レモンラスク 保育乳 | 鶏ひき肉 もずく 白身魚 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり | 24日 水 | 夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶 | くだもの メロンパン 保育乳 | 鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ | |
| 10日 水 | のりごはん レバーのゴマソースがらめ 人参シリシリ 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル | くだもの ちんびん 保育乳 | 豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ | 精白米 | 人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル | 25日 木 | 誕生会の為 弁当・水筒持参でお願いします。 (水筒は2~5歳児クラスのみ) | | | 誕生ケーキ | | |
| 11日 木 | マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ | くだもの ココアクッキー ミルクゼリー 保育乳 | 鮭 豚肉 ベーコン | 精白米 強化米 もちきび マッシュポテト | Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー | 26日 金 | ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル | くだもの バナナと芋のケーキ 保育乳 | 白身魚 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 さつま芋 | 玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル | |
| 12日 金 | 沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ | くだもの しらすおにぎり 保育乳 | 豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し | 沖縄そば (茹) | 刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ | 27日 土 | 炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル | くだもの メロンパン 保育乳 | 鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 トマト レタス きゅうり ネーブル | |
| 13日 土 | ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル | くだもの スティックパン 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル | 29日 月 | もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンプキンサラダ みそ汁 スイカ | くだもの ヨーグルトブレッド ミルク 保育乳 | もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ | 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 へちま スイカ | |
| 15日 月 | ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル | くだもの ミニマドレーヌ 保育乳 | 豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ | 精白米 強化米 じゃが芋 麩 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま | 30日 火 | マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン | くだもの 人参クラッカー りんごジュース 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン | 精白米 強化米 もちきび さつま芋 | 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ | |

★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



★ 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。
★ 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。



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月 | 納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル | クラッカー ホットケーキ 保育乳 | ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 | 精白米 強化米 | 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 ネーブル | 16日 火 | マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン | バナナ シナモントースト 固形ヨーグルト | さんま開き 豆腐 卵 もずく | 精白米 強化米 もちきび | にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶 |
| 2日 火 | マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしやしき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ | バナナ もずく入りヒラヤーチー 保育乳 | さば ベーコン 豚肉 | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨 | 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ | 17日 水 | ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ | せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳 | 高野豆腐 鶏もも肉 白身魚 | 精白米 強化米 さつま芋 春雨 | しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ |
| 3日 水 | フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン | せんべい ジャムサンド 保育乳 | ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉 | 精白米 強化米 | よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト | 18日 木 | ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンブキン豆乳スープ スイカ | りんご いなり寿司 チーズ | 鶏もも肉 ベーコン チーズ | ロールパン コーンフレーク | キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ |
| 4日 木 | マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル | りんご オートミールスナック 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ | 精白米 強化米 もちきび そうめん | かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル | 19日 金 | のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル | 胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳 | 白身魚 豚もも肉 | 精白米 強化米 そうめん | 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル |
| 5日 金 | ごはん(強化米入り) 沖縄煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ | 胚芽クラッカー 焼き菓子(サブレ風) 保育乳 | 豚肩ロース 厚揚げ わかめ | 精白米 強化米 マカロニ | 大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご | 20日 土 | 鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル | *** はちやくみ 保育乳 | 鶏もも肉 豆腐 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 |
| 6日 土 | 鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル | *** くろ棒 保育乳 | 鶏もも肉 ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 さやいんげん きゅうり ネーブル | 22日 月 | 豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル | クラッカー ゴマスティック 保育乳 | 豚肉 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 マカロニ | Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご |
| 8日 月 | マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル | クラッカー さつま芋の蒸しパン 保育乳 | 豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん | 23日 火 | タコライス かみかみごぼう 白菜スープ バナナ | ウェハース 亀の甲せんべい 保育乳 | 豚ひき肉 ベーコン | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 白菜 Cコーン缶 |
| 9日 火 | へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン | バナナ レモンラスク 保育乳 | 鶏ひき肉 もずく 白身魚 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり | 24日 水 | 夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶 | せんべい くずもち 保育乳 | 鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ |
| 10日 水 | のりごはん レバーフライ 人参シリシリ 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル | せんべい ちんびん 保育乳 | 豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ | 精白米 | 人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル | 25日 木 | スパゲティミートソース ポイルウインナー マッシュポテト コーンスープ バナナ | りんご しらすおにぎり 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウインナー しらす干し | スパゲティ じゃが芋 精白米 | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ |
| 11日 木 | マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ | りんご ココアクッキー ミルクゼリー 保育乳 | 鮭 豚肉 ベーコン | 精白米 強化米 もちきび マッシュポテト | Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー | 26日 金 | ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル | 胚芽クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳 | 白身魚 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 さつま芋 | 玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル |
| 12日 金 | 沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ | 胚芽クラッカー しらすおにぎり 保育乳 | 豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し | 沖縄そば (茹) | 刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ | 27日 土 | 炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル | *** メロンパン 保育乳 | 鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 トマト レタス きゅうり ネーブル |
| 13日 土 | ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル | *** スティックパン 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル | 29日 月 | もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 スイカ | クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク 保育乳 | もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ | 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 へちま スイカ |
| 15日 月 | ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル | クラッカー ミニマドレーヌ 保育乳 | 豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ | 精白米 強化米 じゃが芋 麩 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま | 30日 火 | マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン | バナナ 人参クラッカー りんごジュース 保育乳 | 白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン | 精白米 強化米 もちきび さつま芋 | 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ |

★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



★ 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。
★ 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。