



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 火 | チキンカレー(強化米) スティックきゅうり わかめスープ りんご | くだもの スティックパン 保育乳 | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば りんご | 15 火 | マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 梨 | くだもの ココア蒸しパン 保育乳 | 厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 白身魚 | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 | 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 大根 梨 |
| 2 水 | ~お知らせ~ 旧盆の為、給食はありません。 登園する際は、弁当持参での 登園になりますので、準備を よろしくをお願いします。 | アンパンマンせんべい 保育乳 | | | | 16 水 | ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 きんぴらごぼう きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル | くだもの 揚げパン はっ酵乳 | 豚三枚肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 | レタス ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり たけのこ ネーブル |
| 3 木 | ごはん(強化米入り) 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーブル | くだもの オートミールスナック 保育乳 | 鮭 豚肩ロース ひきわり納豆 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 | 人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 オクラ とうがん ネーブル | 17 木 | スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ 白菜スープ バナナ | くだもの いなり寿司 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ベーコン(卵 不使用) | スパゲティ さつま芋 | 人参 玉ねぎ トマト ピーマン 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン バナナ |
| 4 金 | のりごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スープ バナナ | くだもの アップルケーキ 保育乳 | 厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン(卵 不使用) 豚肉 | 精白米 強化米 春雨 | えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 たけのこ キャベツ バナナ | 18 金 | マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ もずくの酢物 みそ汁 梨 | くだもの いちごジャム入りマフィン 保育乳 | 白身魚 もずく 豆腐 | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり かぼちゃ 大根 梨 |
| 5 土 | 炊き込みご飯 ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル | くだもの 亀の甲せんべい 保育乳 | 豚肉 ツナ缶 | そうめん | ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 ネーブル | 19 土 | マージンごはん へちまどんぶり(強化米) みそ汁 ネーブル | くだもの 黒棒 保育乳 | 鶏ひき肉 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 | 人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ とうがん ネーブル |
| 7 月 | 豚肉のみそどんぶり ひじきサラダ フライドポテト みそ汁 ネーブル | くだもの 黒糖アガラサー 保育乳 | 豚肉 干ひじき 油揚げ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル | 23 水 | キーマカレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶 | くだもの メロンパン 保育乳 | 鶏ひき肉 しらす干し わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 キャベツ 桃缶 |
| 8 火 | ロールパン ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨 | くだもの みそおにぎり 麦茶 保育乳 | 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン(卵 不使用) ツナ缶 | ロールパン (超熟) | 玉ねぎ トマト レタス きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 梨 | 24 木 | 誕生会の為 弁当持参になります。 2~5歳児は水筒もお願いします。 | くだもの フルーツ寒天 乾パン 保育乳 | | | |
| 9 水 | ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら スライストマト もずくスープ ネーブル | くだもの ちんびん 保育乳 | さんま開き 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐 | 精白米 強化米 | ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ トマト えのきたけ ネーブル | 25 金 | きのこごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー ゆし豆腐汁 りんご | くだもの サーターアングー 保育乳 | 干ひじき ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 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 切干大根 人参 ごぼう きゅうり ブロッコリー |
| 10 木 | マージンごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご | くだもの くずもち 保育乳 | 鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 わかめ ハム 油揚げ | 精白米 強化米 もちきび コーンフレーク くずきり じゃが芋 | 人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり ニラ りんご | 26 土 | 鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル | くだもの タンナファクルー 保育乳 | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 強化米 | 人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル |
| 11 金 | 沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ バナナ | くだもの 人参蒸しパン 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) わかめ | 沖縄そば (茹) | 刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり バナナ | 28 月 | ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル | くだもの 蒸し芋 ミルク 保育乳 | 豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚 | 精白米 強化米 | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 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 | くだもの くろ棒 保育乳 | 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ ネーブル | 29 火 | マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 梨 | くだもの お麩ラスク 保育乳 | 鶏胸肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 | ほうれん草 人参 玉ねぎ トマト レタス きゅうり ニラ 梨 |
| 14 月 | フーチバージュシー さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル | くだもの 大学芋 保育乳 | わかめ さば しらす干し 油揚げ ツナ缶 | 精白米 強化米 | よもぎ 人参 GP とうがん ブロッコリー へちま ねぎ ネーブル | 30 水 | 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 | くだもの 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 チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 ネーブル |

★ 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。