



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 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。

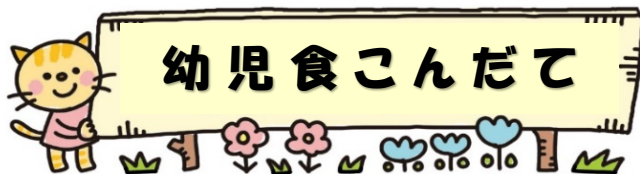
(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 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	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	くだもの ちんびん 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー みかん	15月	ドライカレー チキン照り焼き 春雨サラダ ポテトスープ いちご	くだもの 黒糖アガラサー 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 いちご
2火	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ すまし汁 いちご 節分	くだもの 恵方巻き (未満児はおにぎり) 保育乳	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ えのきたけ いちご	16火	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	くだもの 揚げパン 固形ヨーグルト	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
3水	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	くだもの くずもち 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	17水	雑穀ごはん さんまのかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	くだもの 型抜きクッキー 保育乳	さんま閉き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
4木	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 みかん	くだもの さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 みかん	18木	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ タンカン	くだもの おほかおにぎり 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ
5金	雑穀ごはん 炒り豆腐 ほうれん草炒め 魚ともずくのスープ りんご	くだもの ココアクッキー 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 雑穀	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 Hコーン缶 白菜 りんご	19金	豚肉ピビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	くだもの オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 バナナ レーズン
6土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 みかん	くだもの くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 ごま	人参 さやいんげん ブロッコリー みかん	20土	生活発表会の為 給食・おやつはありません。				
8月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 みかん	くだもの 蒸し芋 保育乳	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー えのきたけ みかん	22月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	くだもの ホットケーキ 保育乳	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
9火	沖縄そば かぼちゃの天ぷら みかん	くだもの みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 かぼちゃ みかん	24水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	くだもの メロンパン はっ酵乳	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 タンカン
10水	マージンごはん レバーのゴマソースからめ 野菜チャンプルー すまし汁 りんご	くだもの ジャムサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 豚肩ロース	精白米 もちきび	トマト キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 たけのこ えのきたけ りんご	25木	誕生会の為、 弁当・水筒持参での 登園をお願いします。 (※水筒は2~5歳児クラスのみ)	くだもの 誕生ケーキ			
12金	小松菜ごはん 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ いちご 旧正月	くだもの バナナと芋のケーキ 保育乳	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	小松菜 Hコーン缶 玉ねぎ大根 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 干しいたけ いちご	26金	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 八宝菜 コーンスープ バナナ	くだもの 大学芋 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ コーン缶 ブロッコリー バナナ
13土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ タンカン	くだもの アンパンせんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 コーン缶 タンカン	27土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 タンカン	くだもの タンナファクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	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 大根 タンカン

★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。





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 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	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	クラッカー ちんぴん 保育乳	豚もも肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー みかん	15月	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
2火	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ すまし汁 いちご 節分	バナナ 恵方巻き (未満児はおにぎり) 保育乳	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ えのきたけ いちご	16火	雑穀ごはん さんまのかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	バナナ 揚げパン 固形ヨーグルト	さんま開き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
3水	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	胚芽クラッカー くずもち 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	17水	ドライカレー チキン照り焼き 春雨サラダ ポテトスープ いちご	せんべい 型抜きクッキー 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 いちご
4木	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチあえ そうめん汁 みかん	りんご さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉 干ひじき ハム	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 みかん	18木	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ タンカン	りんご おかかおにぎり 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ
5金	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	胚芽クラッカー くずもち 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト ピーマン レタス きゅうり りんご	19金	豚肉ピビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ 食育の日	胚芽クラッカー オートミールスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 バナナ レーズン
6土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 みかん	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 ごま	人参 さやいんげん ブロッコリー みかん	20土	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 タンカン	*** スティックパン 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 大根 干しいたけ タンカン
8月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 みかん	クラッカー 蒸し芋 保育乳	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー えのきたけ みかん	22月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	クラッカー ホットケーキ 保育乳	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
9火	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ スティックきゅうり みかん	バナナ みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 ほうれん草 人参 きゅうり みかん	24水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 タンカン	せんべい シナモントースト はっ酵乳	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 タンカン
10水	マージンごはん レバーフライ④ 野菜チャンプルー すまし汁 りんご	せんべい ジャムサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 豚肩ロース	精白米 もちきび	トマト キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 たけのこ えのきたけ りんご	25木	肉みそスパゲティ かぼちゃの煮物 白菜のおひたし レタスのスープ りんご	バナナ いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん れんこん 白菜 レタス 玉ねぎりんご えのきたけ
12金	小松菜ごはん 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ いちご 旧正月	胚芽クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	小松菜 Hコーン缶 玉ねぎ大根 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 干しいたけ いちご	26金	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 八宝菜 コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー 大学芋 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ コーン缶 ブロッコリー バナナ
13土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ タンカン	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 コーン缶 タンカン	27土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 タンカン	*** タンナファクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	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 大根 タンカン

★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。

