



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ レタスのスープ タンカン	クラッカー アップルケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ タンカン	16日	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー トマトサラダ 豆乳スープ ネーブル	バナナ いなり寿司 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ベーコン	ロールパン コーンフレーク	ほうれん草 もやし Hコーン缶 白菜 しめじ トマト ネーブル
2日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 バナナ	りんご くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー バナナ	17日	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 みそ汁 バナナ	せんべい ちんびん 固形ヨーグルト	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ えのきたけ バナナ
3日	☆ひなまつり祝い御膳☆ お祝い春ごはん 人参グラッセ 鮭のタルタル焼き マッシュポテト ほうれん草ソテー いちご 花麩のすまし汁	せんべい ひなあられ 三色花ゼリー カルピス	豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ葉 Hコーン缶 人参 もやし 青しそ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	18日	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)				
4日	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 タンカン	バナナ サターアランダギー 保育乳	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 黒米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ タンカン	19日	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー バナナ蒸しパン 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ 人参 白菜 ブロッコリー もやし
5日	のりごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ すまし汁 りんご	胚芽クラッカー オートミールスナック 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく きゅうり たけのこ えのきたけ	22日	もずくどんぶり ごまかぼちゃ みそ汁 桃缶	クラッカー 大学芋 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 桃缶
6日	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 タンカン	*** スティックパン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン	23日	マージンごはん 肉じゃが ほうれん草のツナあえ 白菜スープ ネーブル	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 ほうれん草 Cコーン缶 赤ピーマン
8日	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(フルーツソース) ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン	クラッカー 蒸し芋 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 糸こんにゃく さやいんげん ん ブロッコリー 白菜 タンカン	24日	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり レタスのスープ いちご	せんべい みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	スバゲティ じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ
9日	マージンごはん お魚バーグ きんぴらごぼう トマトサラダ もずくスープ りんご	バナナ しらすおにぎり 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく GP トマト ほんしめじ レタス	25日	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	りんご ココアクッキー 保育乳	さば 豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト 白菜 ネーブル
10日	沖縄そば③ かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ タンカン	せんべい 揚げパン 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり タンカン	26日	黒米ごはん 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー もずくの酢物 すまし汁 バナナ	胚芽クラッカー 黒糖蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 黒米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり ニラ たけのこ えのきたけ バナナ
11日	卒園・進級(がんばり賞) ♥♥大好きカレー給食♥♥ ハンバーグカレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 いちご	りんご お麩ラスク 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ	27日	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	*** クリームパン 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 ブロッコリー 生しいたけ 昆布 ネーブル
12日	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース こんにゃくのソテー ブロッコリー みそ汁 バナナ	胚芽クラッカー 人参クラッカー 保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米	えのきたけ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ バナナ	29日	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル	クラッカー ホットケーキ 保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ ウィンナー	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル
13日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ タンカン	30日	マージンごはん 麻婆なす パンプキンサラダ 中華スープ りんご	バナナ シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす 人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
15日	豚肉ビビンバ ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ みかん缶	31日	新年度準備の為 休園になります。 ご理解・ご協力を よろしくお願ひします。				

★ 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、該当者に配布しています。

★ 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。

★ 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。

