



社会福祉法人温和会  
ひだまり認定こども園  
園長 伊波諭作

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   | おもな材料(昼食)                              |   |                                     | 日曜  | 献立名 | おもな材料(昼食)   |                          |   |  |   |  |
|----|---|--|---|-------------------------------------|---|-----|---|--------------------------|---|--|---|--|
|    |   | あか                                     | きいろ                                       | みどり                                 |   |     | あか  | きいろ                      | みどり                                       |  |   |  |
| 1  | ごはん(強化米入り)<br>チキン照り焼き<br>人参シリシリ<br>キャベツのツナあえ<br>みそ汁 みかん | 果物<br>アップルケーキ<br>保育乳                   | 鶏もも肉<br>豚肉<br>ツナ缶<br>油揚げ<br>わかめ           | 精白米<br>強化米                          | 玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>大根        | 16  | クファージュシー<br>温サラダ<br>豚汁<br>みかん                               | 果物<br>クリームパン<br>保育乳      | ツナ缶<br>豚肉                                 | 精白米<br>強化米                               | 人参<br>干しいたけ<br>ニラ<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>Hコーン缶<br>大根        |  |
| 2  | ごはん(強化米入り)<br>野菜チャンプル<br>豚汁<br>みかん                      | 果物<br>あんぱんせんべい<br>保育乳                  | 豆腐<br>豚肉                                  | 精白米<br>強化米                          | キャベツ<br>人参<br>もやし<br>Hコーン缶<br>ニラ<br>とうがん<br>干しいたけ       | 18  | 納豆ごはん<br>肉じゃが<br>ひじきのフレンチあえ<br>みそ汁<br>みかん                   | 果物<br>ちんぴん<br>保育乳        | ひきわり納豆<br>豚肉<br>干ひじき<br>●ハム<br>わかめ        | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋                       | 糸こんにゃく<br>玉ねぎ<br>人参<br>GP<br>しめじ<br>きゅうり<br>Hコーン缶         |  |
| 4  | マージンごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの煮物<br>ゴマじゃが<br>みそ汁 梨        | 果物<br>人参ケーキ<br>保育乳                     | 豚もも肉<br>干ひじき<br>油揚げ                       | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>じゃが芋<br>白すりごま | 赤ピーマン<br>玉ねぎ<br>人参<br>小松菜<br>なす<br>わかめ<br>梨             | 19  | マージンごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>かぼちゃの煮物<br>春雨サラダ<br>もずくスープ 梨        | 果物<br>ジャムサンド<br>保育乳      | 豚レバー<br>鶏ささみ<br>もずく                       | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>春雨                 | かぼちゃ<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>えのきたけ             |  |
| 5  | もみじごはん<br>鶏のから揚げ<br>春雨サラダ<br>ブロッコリー<br>もずくスープ バナナ       | 果物<br>オートミールスナック<br>保育乳                | ツナ缶<br>鶏もも肉<br>●ハム<br>もずく                 | 精白米<br>春雨                           | 人参<br>もやし<br>きゅうり<br>人参<br>ブロッコリー<br>えのきたけ<br>バナナ       | 20  | 沖縄そば<br>ほうれん草のゴマあえ<br>マッシュポテト<br>りんご                        | 果物<br>みそおにぎり<br>保育乳      | 豚三枚肉<br>●かまぼこ<br>ツナ缶                      | ▲沖縄そば(茹)<br>白すりごま<br>じゃが芋                | 刻み昆布<br>レタス<br>ほうれん草<br>人参<br>りんご                         |  |
| 6  | 黒米ごはん<br>鮭のタルタル焼き<br>切干大根のイリチー<br>カリカリきゅうり<br>みそ汁 みかん   | 果物<br>蒸し芋(焼き芋)<br>りんごジュース              | 鮭<br>豚肉<br>豆腐<br>わかめ                      | 精白米<br>黒米<br>強化米<br>白ゴマ<br>さつま芋     | 玉ねぎ<br>切干大根<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>きゅうり<br>大根      | 21  | マージンごはん<br>麻婆なす<br>芋とひじきのサラダ<br>スライストマト<br>中華スープ みかん        | 果物<br>ヨーグルト入リスコーン<br>保育乳 | 豆腐<br>豚ひき肉<br>干ひじき<br>鶏ささみ                | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>さつま芋<br>春雨         | 梨<br>なす<br>玉ねぎ<br>人参<br>トマト<br>チンゲン菜<br>長ねぎ               |  |
| 7  | ごはん(のり佃煮)<br>厚揚げのきのこソース<br>ほうれん草のソテー<br>魚とレタスのスープ<br>梨  | 果物<br>人参クラッカー<br>保育乳                   | 厚揚げ<br>鶏ひき肉<br>●ベーコン<br>わかめ<br>白身魚        | 精白米<br>強化米<br>白ゴマ                   | えのきたけ<br>ほうれん草<br>もやし<br>人参<br>Hコーン缶<br>レタス<br>玉ねぎ      | 22  | きのこごはん<br>西京焼き<br>温サラダ<br>みそ汁<br>梨                          | 果物<br>芋天ぷら<br>保育乳        | 油揚げ<br>ツナ缶<br>白身魚<br>豆腐                   | 精白米<br>強化米<br>さつま芋                       | しめじ<br>えのきたけ<br>赤ピーマン<br>干しいたけ<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>Hコーン缶 |  |
| 8  | スパゲティミートソース<br>マッシュポテト<br>コーンスープ<br>バナナ                 | 果物<br>小松菜おにぎり<br>保育乳                   | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>しらす干し                     | ▲スパゲティ<br>じゃが芋<br>精白米<br>強化米        | 人参<br>玉ねぎ<br>トマト<br>セロリ<br>ピーマン<br>コーン缶<br>白菜           | 23  | 鶏肉のあんかけ丼<br>キャベツのツナあえ<br>みそ汁<br>みかん                         | 果物<br>タンナファクル<br>保育乳     | 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>わかめ                        | 精白米<br>強化米                               | 干しいたけ<br>玉ねぎ<br>人参<br>Hコーン缶<br>キャベツ<br>きゅうり<br>大根         |  |
| 9  | きのこごはん<br>コーンサラダ<br>ゆし豆腐汁<br>みかん                        | 果物<br>亀の甲せんべい<br>保育乳                   | 油揚げ<br>ツナ缶<br>わかめ<br>ゆし豆腐                 | 精白米<br>強化米                          | しめじ<br>えのきたけ<br>赤ピーマン<br>干しいたけ<br>Hコーン缶<br>キャベツ<br>きゅうり | 25  | マージンごはん<br>豚しゃぶ(りんごソース)<br>人参シリシリ<br>もずくの酢物<br>さつま汁 みかん     | 果物<br>お麩ラスク<br>保育乳       | 豚肩ロース<br>●竹小町<br>ツナ缶<br>もずく<br>油揚げ<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>さつま芋               | チンゲン菜<br>人参<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>もやし<br>きゅうり<br>ニラ         |  |
| 11 | チキンカレー(強化米)<br>ヨーグルトサラダ<br>わかめスープ                       | 果物<br>ホットケーキ<br>保育乳                    | 鶏もも肉<br>わかめ<br>Pヨーグルト                     | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋<br>白ゴマ           | 人参<br>白菜<br>玉ねぎ<br>GP<br>ピーマン<br>バナナ<br>みかん缶            | 26  | 黒米ごはん<br>揚げ魚のケチャップあん<br>ほうれん草の白あえ<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>みそ汁 柿 | 果物<br>黒糖アガラサー<br>保育乳     | 白身魚<br>豆腐<br>わかめ                          | 精白米<br>黒米<br>強化米<br>白すりごま<br>じゃが芋<br>白ゴマ | ほうれん草<br>人参<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ニラ<br>柿                   |  |
| 12 | ロールパン<br>揚げ鶏のケチャップあん<br>ポテトサラダ<br>パンプキン豆乳スープ<br>梨       | バナナ<br>いなり寿司<br>スティックきゅうり<br>麦茶<br>保育乳 | 鶏胸肉<br>●ベーコン<br>調製豆乳                      | ◎ロールパン<br>じゃが芋                      | 人参<br>Hコーン缶<br>パイン缶<br>レーズン<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>梨         | 27  | フーチバージュシー<br>鶏肉のさっぱり煮<br>きんぴらごぼう<br>そうめん汁<br>みかん            | 果物<br>メロンパン<br>保育乳       | 豚肉<br>鶏もも肉<br>●竹小町<br>ツナ缶                 | 精白米<br>強化米<br>白ゴマ<br>▲そうめん               | よもぎ<br>人参<br>ごぼう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>ほんしめじ           |  |
| 13 | マージンごはん<br>豆腐ハンバーグ(きのこソース)<br>野菜炒め<br>もずくの酢物<br>みそ汁 みかん | 果物<br>シークワサーゼリー<br>せんべい<br>保育乳         | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>豆腐<br>●かまぼこ<br>もずく<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>もちきび                  | 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ<br>ほうれん草<br>人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり       | 28  | お誕生日会の為<br>弁当・水筒持参持参での<br>登園になります。<br>(水筒は3~5歳児)クラスのみ)      | 果物<br>お誕生日ケーキ            |   |  |   |  |
| 14 | マージンごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ひじきサラダ<br>みそ汁 みかん  | 果物<br>揚げパン<br>保育乳                      | 鶏もも肉<br>干ひじき<br>油揚げ<br>わかめ                | 精白米<br>強化米<br>もちきび<br>白ゴマ           | かぼちゃ<br>さやいんげん<br>きゅうり<br>人参<br>Hコーン缶<br>なす             | 29  | キーマカレー(強化米入り)<br>スティックきゅうり<br>コーンスープ<br>りんご                 | 果物<br>ハロウィン揚げパイ<br>保育乳   | 鶏ひき肉                                      | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋                       | 人参<br>玉ねぎ<br>GP<br>ピーマン<br>ホールトマト<br>缶<br>きゅうり            |  |
| 15 | 秋の香り混ぜごはん<br>魚の照り焼き<br>切干大根のゴマ酢あえ<br>そうめん汁<br>バナナ       | 果物<br>きなこクッキー<br>保育乳                   | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>白身魚<br>鶏ささみ                | 精白米<br>強化米<br>さつま芋<br>白ゴマ<br>▲そうめん  | 人参<br>しめじ<br>干しいたけ<br>切干大根<br>人参 GP<br>きゅうり<br>バナナ      | 30  | もずくどんぶり<br>きゅうりのごまあえ<br>みそ汁<br>みかん                          | 果物<br>くろ棒<br>保育乳         | もずく<br>豚ひき肉<br>豆腐                         | 精白米<br>強化米<br>ごま                         | ピーマン<br>赤ピーマン<br>Hコーン缶<br>きゅうり<br>白菜<br>わかめ<br>みかん        |  |

★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(厚生省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。

