



# 6 るくから



## 給食こんだて

令和4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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	マーゼンごはん 揚げ鶏のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ もずくスープ りんご	米せんべい	オートミールスナック	鶏胸肉 ●ハム(卵不使用) もずく	精白米強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 切干大根 人参 ごぼう きゅうり たけのこ りんご レーズン	16	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 スイカ	りんご	ジャム入りマフィン	豚肉 干ひじき ●ハム(卵不使用) 豆腐 調製豆乳	精白米強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 トマト 大根 スイカ
2	へちまどんぶり(強化米) 魚の磯天ぷら トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	りんご	ジャムサンド	鶏ひき肉 白身魚 ●竹小町(卵不使用) わかめ ゆし豆腐	精白米強化米 てんぷら粉(卵不使用)	人参しめじ 玉ねぎ へちま 小松菜 ニラ トマト きゅうり ネーブル	17	マーゼンごはん 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 バナナ	米せんべい	ココアプリン せんべい 保育乳	白身魚 豚もも肉	精白米強化米 もちきび ▲そうめん	白菜 たけのこ(水煮) 人参 生しいたけ バナナ
3	黒米ごはん 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	米せんべい	ゴマスティック	豚肩ロース 豆腐揚げ わかめ	精白米強化米 黒米 ▲マカロニ 白ゴマ	大根 昆布 しめじ 人参 パン缶 りんご レーズン 白菜 スイカ	18	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	***	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ	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 ネーブル
4	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル 歯と口の健康習慣	***	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐揚げ わかめ	精白米強化米 白ゴマ	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	20	豚焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 食育の日	米せんべい	ちんびん 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米強化米 白ゴマ ▲マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン パン缶 りんご きゅうり とうがん ネーブル
6	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 ネーブル	米せんべい	お麩ラスク 保育乳	◇ひきわり納豆 豚肩ロース 干ひじき ●竹小町(卵不使用)	精白米強化米 ▲そうめん ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー ネーブル	21	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ スイカ	バナナ	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ スイカ
7	黒米ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ きゅうりの中華風 春雨スープ バナナ	りんご	かみかみ揚げせんべい 保育乳	さば(切り身) 豆腐 白身魚 ちりめんじゃこ	精白米強化米 白ゴマ 春雨	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 人参 バナナ	22	黒米ごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	米せんべい	シナモントースト 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米強化米 黒米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ へちま ネーブル
8	レタスごはん 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 みそ汁 スイカ	米せんべい	蒸し芋 保育乳	鮭フレーク 鶏もも肉 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき わかめ	精白米強化米 白ゴマ 黒ゴマ	レタス 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん なす スイカ	23	慰霊の日					
9	沖縄そば ブロッコリーとトマトのごまあえ マッシュポテト ネーブル	バナナ	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 ●丸かまぼこ(卵不使用) わかめ	▲沖縄そば(茹) 練りごま じゃが芋	刻み昆布 ブロッコリー トマト ネーブル 人参	24	夏野菜カレー(ささみ) きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁 スイカ	米せんべい	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏ささみ もずく(塩抜き) 豆腐	精白米強化米 じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ スイカ
10	のりごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう(カレー風味) コーンサラダ 魚のみそ汁 スイカ	米せんべい	バナナケーキ 保育乳	豚レバー 鶏もも肉 白身魚 調製豆乳	精白米強化米 白ゴマ 炒りごま	ごぼう 人参 さやいんげん Hコーン缶 サラダ菜 みかん缶 きゅうり 大根 スイカ	25	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	***	はちや棒 保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐揚げ	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 ネーブル
11	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 レタスのスープ ネーブル	***	スティックパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり レタス えのきたけ ネーブル	27	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのゴまあえ とうがん汁 ネーブル	米せんべい	ココア蒸しパン 保育乳	豚肩ロース ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米強化米 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ とうがん さやいんげん ブロッコリー ネーブル
13	カレーピラフ 豚肉のマーレード焼き ほうれん草炒め みそ汁 ネーブル	米せんべい	人参入りホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) 豚肩ロース ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米強化米	人参 GP ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	28	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース 切干大根のイリチー トマト みそ汁 スイカ	バナナ	人参クラッカー 保育乳	豆腐揚げ 鶏ひき肉 豚肉 わかめ	精白米強化米 黒米 白ゴマ	えのきたけ 切干大根 かんぴょう 人参 へちま 糸こんにゃく トマト スイカ
14	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆乳スープ バナナ	りんご	ツナマヨおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ わかめ ●ベーコン(卵不使用) 調製豆乳	◎ロールパン(超熟)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ Hコーン缶 レタス みかん缶 白菜 しめじ バナナ	29	マーゼンごはん 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	米せんべい	ヨーグルト入りスコーン 保育乳	白身魚 豚肩ロース 干ひじき わかめ 豆腐 絹ごし豆腐	精白米強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ パイン
15	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁	米せんべい	くずもち 保育乳	鮭 豆腐 豚肉 ●卵 もずく わかめ	精白米強化米 黒米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル	30	タコライス かみかみごぼう キャベツとコーンのスープ バナナ	りんご	カルピスゼリー せんべい 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ	精白米強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 キャベツ バナナ

★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。

