



# 給食こんだて

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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	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 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	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	18 火	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	マドレーヌ(メープル) 保育乳	豚肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 くずきり	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん スイカ
3 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚肉 竹小町(卵不 使用) ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パイン缶 りんご しょうゆ	19 水	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 すまし汁 桃缶	おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 もずく 絹ごし豆腐 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 Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり
4 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー きゅうりのごまあえ もずくスープ パナナ	揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ パスタ	20 木	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め みそ汁 バナナ	ツナマヨトースト 保育乳	白身魚 かまぼこ わかめ ツナ缶	精白米 強化米	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ へちま バナナ キャベツ
5 水	マージンごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー スライストマト そうめん汁 ネーブル	さつま芋の蒸しパン 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚三枚肉	精白米 強化米 もちきび そうめん さつま芋	玉ねぎ 生しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	21 金	マージンごはん カレー肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	豚薄切り肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 麩	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 人参 Hコーン缶 とうがん ネーブル
6 木	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ みそ汁 スイカ	くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー へちま スイカ	22 土	へちまどんぶり(強化米) わかめスープ ネーブル	メロンパン 保育乳	鶏ひき肉 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 みつば ネーブル
7 金	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	いちごジャム入りマフィン 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 たけのこ ネーブル	24 月	のりごはん(強化米入り) 麻婆なす キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 ネーブル	蒸し芋 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 白身魚	精白米 強化米 さつま芋	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ニラ ネーブル
8 土	タコライス 野菜スープ ネーブル	スティックパン 保育乳	豚ひき肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 ネーブル	25 火	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーメレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 パナナ	キャロットサンド 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいやんげん ブロッコリー えのきたけ 小松菜
11 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	ココアケーキ 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり Hコーン缶	26 水	夏野菜カレー スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	もずくの天ぷら 保育乳	豚肉 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 ネーブル
12 水	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが ネーブル	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば じゃが芋	刻み昆布 山東菜 キャベツ トマト ブロッコリー ネーブル	27 木	マージンごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 スイカ	型抜きクッキー 保育乳	白身魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ スイカ
13 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	黒糖蒸しパン 保育乳				28 金	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ(卵なし) 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ もずくとそうめんの汁 パナナ	ココア蒸しパン 保育乳	豆腐 竹小町 豚肉 ツナ缶 しらす干し もずく	精白米 強化米 そうめん	人参 にがり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり パスタ
14 金	のりごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ(ゴーヤ) もずくの酢物 みそ汁 スイカ	レモンラスク 乳飲料	豚レバー 豚肉 もずく 油揚げ	精白米 じゃが芋	人参 ブロッコリー にがり もやし きゅうり ニラ スイカ	29 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	タンナファクルー 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ コーン缶 ほうれん草 ネーブル
15 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 とうがん ネーブル	31 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ(卵なし) トマトサラダ みそ汁 ネーブル	バナナと芋のケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり へちま ネーブル
17 月	マージンごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 ネーブル	フライドポテト アイスクリーム	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー たけのこ 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。					

