



給食こんだて

仲井真こども園

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	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
4月	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 白菜スープ いちご	くずもち	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 ブロッコリー 白菜 ピーマン いちご	19日 火	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずくのスープ バナナ	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚	精白米 強化米 さつま芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 人参 バナナ
5日 火	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(豆腐) もずくの酢物 みそ汁 みかん	シナモントースト	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 みかん	20日 水	ハンダマごはん 鶏肉のマーマレード焼き こんにやくのソテー スライストマト みそ汁 りんご	ココアケーキ	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ハンダマ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト ニラ りんご
6日 水	♪ 新年のお祝い御膳 ♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝いかまぼこ 昆布イリチー ほうれん草のツナあえ 中身汁 いちご	サーターアンダギー	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	精白米 黒米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 ほうれん草 干しいたけ 糸こんにやく いちご	21日 木	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ 桃缶	いなり寿司	鶏ひき肉 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 トマト缶 きゅうり 桃缶
7日 木	七草ごはん かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ 豚汁 みかん	人参クラッカー	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米	赤ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ トマト レタス きゅうり 大根 昆布 生しいたけ みかん	22日 金	のりごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐汁 みかん	人参ケーキ	白身魚 ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ ほうれん草 みかん
8日 金	マージンごはん 麻婆なす ゴマじゃが 中華スープ(ささみ) バナナ	蒸しいも	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 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ	23日 土					
9日 土	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	亀の甲せんべい	豚肩ロース ゆし豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり みかん	25日 月	きつねうどん ほうれん草炒め ゴマじゃが バナナ	ゴマスティック	油揚げ 豚肉 豆腐 しらす干し	茹うどん じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 バナナ
12日 火	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 みかん	ココアクッキー	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 みかん	26日 火	ごはん(強化米入り) お魚バーグ ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	黒糖蒸しパン	魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー なす みかん
13日 水	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め ポテトサラダ すまし汁 りんご	ヨーグルトブレッド	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり トマト Hコーン缶	27日 水	フーチバージュシー 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ みかん そうめん汁	おにぎり(おかか)	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉	精白米 強化米 そうめん	よもぎ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり
14日 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	みそおにぎり				28日 木	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	レモンラスク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ひじき	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 とまと セロリ ピーマン マッシュルーム 缶 コーン バナナ
15日 金	黒米ごはん さばのりんごソースかけ パクチョイ炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁 いちご	お麩ラスク	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 黒米 くずきり	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ いちご	29日 金	マージンごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう(カレー風味) スライストマト もずくスープ いちご	バナナ蒸しパン	豚三枚肉 鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 さやいんげん トマト えのきたけ いちご
16日 土	クファジュシー ブロッコリーのゴマあえ 豚汁 みかん	スティックパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 ごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 生しいたけ 昆布 みかん	30日 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり ¹⁾ 中華スープ みかん	タンナファクルー	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 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 長ねぎ Hコーン缶
18日 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 納豆みそ ひじきサラダ レタスのスープ みかん	オートミールスナック 固形ヨーグルト	豚肉 干ひじき	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 人参 レタス Hコーン缶 玉ねぎ	<p>★ 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。</p> <p>★ 食物アレルギー対応は、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」(厚生労働省2019)に沿って対応します。</p>					

