



仲井真こども園

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 水	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ すまし汁 バナナ	くずもち 保育乳	鶏もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 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 白菜	16 木	ロールパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ ネーブル	おにぎり(じゃこおかか) 麦茶	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ベーコン しらす干し	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 生しいたけ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ
2 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ココアクッキー 保育乳	白身魚 もずく 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	17 金	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 りんご	オートミールスナック 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚	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 大根 りんご
3 金	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ りんご	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豚肉	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 キャベツ	18 土	クファージュシー 豚汁 ネーブル	くろ棒 保育乳 19日はもずくの日	豚肉 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ とうがんと ネーブル
4 土	鶏肉のあんかけ丼 ゆし豆腐汁 ネーブル	スティックパン 保育乳	鶏もも肉 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 ネーブル	20 月	小松菜ごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め みそ汁 ネーブル	ミニマドレーヌ 保育乳	豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 春雨	小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ
6 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	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 とうがんと	21 火	肉みそスパゲティ ポイルウィンナー ブロッコリーのゴマあえ 中華スープ バナナ	しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ ごま 春雨 精白米	もやし 人参 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 Hコーン缶 バナナ
7 火	納豆ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草のソテー レタスのスープ ネーブル	蒸し芋 保育乳	納豆 白身魚 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 Hコーン缶 レタス たけのこ	22 水	マージンごはん レバーフライ 野菜チャンプルー もずくの酢物 みそ汁 りんご	さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚レバー 卵 豆腐 ポーク缶 もずく	精白米 強化米 もちきび さつま芋	キャベツ 人参 ニラ もやし Hコーン缶 きゅうり えのきたけ しいたけ
8 水	沖縄そば かぼちゃのから揚げ 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	みそおにぎり 保育乳	豚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 精白米	刻み昆布 かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ	23 木	カレーピラフ 鮭のみみじ焼き 温サラダ ポテトスープ ネーブル	シナモントースト カルピスゼリー	鶏もも肉 鮭	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン Hコーン缶 GP 人参 キャベツ トマト ブロッコリー
9 木	♥♥ お弁当会 ♥♥	ココア蒸しパン ●★▲				24 金	のりごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁 りんご	黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 白菜 りんご
10 金	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 大根汁 りんご	揚げパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ 豆腐	精白米 強化米 春雨	たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 りんご	25 土	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐 ネーブル	はちやぐみ 保育乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ネーブル
11 土	ハヤシライス すまし汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	27 月	フーチパージュシー さばのみそ煮 切干大根のイリチー そうめん汁 ネーブル	ヨーグルトブレッド 保育乳	さば 豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	よもぎ 長ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ネーブル
13 月	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	人参クラッカー 固形ヨーグルト	さば(生) 竹小町 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうがんと ネーブル	28 火	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	大学芋 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
14 火	マージンごはん 豚の角煮風 ひじきサラダ スライスマト 野菜スープ バナナ	レモンラスク 保育乳	豚三枚肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	レタス きゅうり 人参 Hコーン缶 トマト キャベツ えのきたけ	30 木	豚肉ビビンバ マッシュポテト 白菜スープ ネーブル	キャロットサンド 保育乳	豚肉 鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 玉ねぎ えのきたけ
15 水	黒米ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 ネーブル	サーターアンダギー ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 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。					

