

★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 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ 大根汁 みかん	ココア蒸しパン	◇納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ ◇絹ごし豆腐	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 トマト レタス きゅうり 大根	15 火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 洋梨	大学芋	◇豆腐 ●竹小町 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー えのきたけ
2 水	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 りんご	きなこラスク	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり かぼちゃ りんご	16 水	豚肉ビビンバ 白菜のおひたし みそ汁 みかん	バナナ蒸しパン	豚肉 しらす干し ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 白菜 大根 みかん
3 木	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ みかん	ホットケーキ	鶏ひき肉 ★チーズ ベーコン	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン	17 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 パナナ	くずもち	白身魚 干ひじき 竹小町 ◇油揚げ	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー バナナ
4 金	ロールパン お魚バーグ マカロニサラダ スライストマト 白菜スープ りんご	いなり寿司	魚すり身 鶏ひき肉 鶏ささみ	◎ロールパン (超熟) ▲マカロニ	玉ねぎ パイン缶 人参 白菜 りんご レズン きゅうり トマト	18 金	ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 春雨の中華炒め ほうれん草のゴマあえ みそ汁 柿	ポテト甘辛揚げ	豚三枚肉 豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 大根 キャベツ しめじ さやいんげん ほうれん草
5 土	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	メロンパン	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 ごま	人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん	19 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	くろ棒	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 ピーマン Kコーン缶 GP みかん きゅうり たけのこ
7 月	マージンごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー キャベツのツナあえ もずくスープ 柿	蒸し芋	鮭 鶏ささみ ツナ缶 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ ブロッコリー えのきたけ	21 月	トゥンジージュシー ちくわのもみじ揚げ 昆布イリチー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	黒糖アガラサー	豚三枚肉 ツナ缶 竹小町 わかめ ◇ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく Hコーン缶 キャベツ きゅうり みかん
8 火	チキンカレー(強化米) ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ みかん	アップルケーキ	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ブロッコリー トマト みつば みかん	22 火	もずくどんぶり ごまかぼちゃ 魚のみそ汁 バナナ	ジャムサンド	もずく 豚ひき肉 白身魚 ツナ缶	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ほうれん草 バナナ
9 水	のりごはん かぼちゃのグラタン 春雨サラダ 魚のみそ汁 洋梨	揚げパン 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ●ハム(卵不 使用) 白身魚	精白米 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 ほうれん草 洋梨	23 水	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり そうめん汁 みかん	ちんびん	豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび ▲そうめん	人参 ほうれん草 (冷) もやし きゅうり みかん
10 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	りんご しらすおにぎり				24 木	★♪ おたのしみランチ ★♪ カレーピラフ チキンナゲット ★ マッシュポテト ★ ♪ 人参グラッセ りんご ♪ 温サラダ パンプキンスープ	クリスマスゼリー	鶏もも肉 鶏ひき肉 ◇豆腐	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ
11 金	スパゲティーミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	お麩ラスク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ひじき	スパゲティー さつまいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン コーン 白菜 バナナ	25 金	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ みかん	ココアクッキー	◇豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶
12 土	フーチパージュシー トマトサラダ 豚汁 みかん	タンナファクルー	豚肉 ツナ缶	精白米 強化米	よもぎ 人参 大根 トマト レタス きゅうり 干しいたけ みかん	26 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	はちや棒	鶏もも肉 ◇油揚げ	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 白菜 みかん
14 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	オートミールスナック	豚もも肉 干ひじき ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり えのきたけ ニラ みかん レズン	28 月	年納め沖縄そば キャベツのツナあえ ごまかぼちゃ みかん	みそおにぎり	豚肉 ●丸かまぼ こ(卵不使 用) ツナ缶	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 キャベツ きゅうり かぼちゃ 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。



★ 食物アレルギーの対応は、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。