



令和 3年

仲井真こども園

★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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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 よくなる				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 よくなる
1 月	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 バナナ	ちんびん	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 バナナ		沖縄そば ほうれん草のゴマあえ スティックきゅうり みかん	黒糖アガラサー	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 ほうれん草 きゅうり みかん
2 火	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ いちご <b>節分</b>	恵方巻き	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ えのきたけ 白菜 いちご	16 火	雑穀ごはん さんまのかば焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン	揚げパン	さんま開き 豆腐 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 雑穀 くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ タンカン
3 水	雑穀ごはん 炒り豆腐 ほうれん草炒め 魚ともずくのスープ りんご	ココアクッキー	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 もずく 白身魚	精白米 強化米 雑穀	干しいたけ 人参 白菜 玉ねぎ さやいんげ ん ほうれん草 Hコーン缶 りんご	17 水	ドライカレー 春雨サラダ ポテトスープ いちご	バナナと芋のケーキ	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト なす 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン もやし 人参 いちご
4 木	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	ジャムサンド				18 木	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ すまし汁 バナナ	おかかおにぎり	鶏ささみ 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 ごま 精白米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ えのきたけ バナナ
5 金	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん	くずもち	豚もも肉 ツナ缶 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 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー みかん	19 金	フィッシュカレー トマトサラダ わかめスープ パイン缶	オートミールスナック	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 トマト きゅうり レタス パイン缶
6 土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのゴマあえ ゆし豆腐汁 みかん	くろ棒	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 ごま	人参 さやいんげ ん ブロッコリー みかん	20 土	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 タンカン	スティックパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 干しいたけ タンカン
8 月	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 五目きんぴら ブロッコリー みそ汁 みかん	蒸し芋	さば 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー えのきたけ みかん	22 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ タンカン	ホットケーキ	豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 白菜 たけのこ タンカン
9 火	タコライス ひじきサラダ みそ汁 りんご	みそおにぎり	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり Hコーン缶 大根 りんご	24 水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう みそ汁 バナナ <b>誕生会</b>	シナモントースト	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 バナナ
10 水	マージンごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのフレンチ和え そうめん汁 バナナ	さつま芋の蒸しパン	豚もも肉 豚ひき肉 ハム ひじき	精白米 そうめん もちキビ	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン ねぎ バナナ	25 木	肉みそスパゲティ かぼちゃの煮物 白菜のおひたし レタスのスープ りんご	いなり寿司	豚ひき肉 絹ごし豆腐	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげ ん 白菜 レタス 玉ねぎりんご えのきたけ
12 金	小松菜ごはん 白身魚のカレー風味 温サラダ イナムルチ いちご <b>旧正月</b>	バナナと芋のケーキ	しらす干し 白身魚 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 さつま芋	小松菜 Hコーン缶 玉ねぎ大根 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 干しいたけ いちご	26 金	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 八宝菜 コーンスープ タンカン	大学芋	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ コーン缶 ブロッコリー タンカン
13 土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ バナナ	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび 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 コーン缶 バナナ	27 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 バナナ	タンナファクルー	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	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 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(厚労省2019)」に沿って実施します。

