



令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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(屋食)			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(屋食)		
			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 金	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご	米せんべい シナモントースト 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ニラ きゅうり えのきたけ りんご	16 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル
2 土	クファジュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー とうがん 昆布	19 火	夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	米せんべい オートミールスナック 保育乳	鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル
4 月	マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル	米せんべい ロッククッキー 保育乳	白身魚 干ひじき ●竹小町(卵 不使用)	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル	20 水	ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンプキンスープ バナナ	りんご お誕生ケーキ 保育乳	●竹小町(卵 不使用) ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
5 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にがうり ブロッコリー りんご 大根 レーズン ネーブル	21 木	黒米ごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 スイカ	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	豚3枚肉 ◇豆腐 ●竹小町(卵 不使用) わかめ	精白米 黒米 強化米	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ
6 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ	米せんべい 揚げパン 保育乳	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり とうがん バナナ	22 金	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル	バナナ ジャムサンド 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル
7 木	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ スイカ	りんご お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト レタス きゅうり スイカ レーズン	23 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル
8 金	マージンごはん オクラ納豆 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 りんご	米せんべい 蒸し芋 保育乳	◇ひきわり納豆 さば 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	オクラ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん なす りんご	25 月	もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	米せんべい Caせんべい アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ 大根 ネーブル
9 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	*** はちや棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル	26 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 スイカ	りんご バナナケーキ 保育乳	さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ スイカ
11 月	豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル	27 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル	米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ	▲スバゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
12 火	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ バナナ	りんご ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ ごま	切干大根 かんぴょう 人参 バナナ 糸こんにゃく ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ	28 木	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ	りんご ココア蒸しパン 保育乳	豚レバー ●竹小町(卵 不使用) もずく ◇油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし オクラ とうがん バナナ
13 水	冷やし中華 パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい いなり寿司 保育乳	●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	◎中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル	29 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① 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	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル
14 木	お弁当会	バナナ キャロットサンド 保育乳	白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん バナナ	30 土	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
15 金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ	米せんべい 芋ケーキ 保育乳	白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん 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(厚生省2019)』に沿って実施します。					

