



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)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1 木	青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご	梨	うさぎさんクッキー	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうがん りんご	17 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	***	亀の甲せんべい	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 えのきたけ みかん
		八月十五夜 十五夜デザート	保育乳	沖繩そばの日	保育乳	***			保育乳				
2 金	マーজনごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ パナナ	胚芽クラッカー	ココアケーキ(卵抜き)	鮭 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	小松菜 人 参 糸こんにやく Hコーン缶 ブロッコリー えのきたけ パナナ	19 月	のりごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 みかん	クラッカー	ヨーグルトブレッド	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 天ぷら粉 じゃが芋	刻みパセリ とうがん GP ブロッコリー ニラ トマト みかん
		ヨーグルト	保育乳	保育乳	***	保育乳							
3 土	カレーピラフ ポイルウインナー コーンスープ みかん	***	スティックパン	鶏もも肉 ウインナー	精白米 強化米	人参 GP Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん	20 火	マーজনごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	バナナ	人参クラッカー	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 大根 糸こんにやく さやいんげん トマト 柿
		***	保育乳	***	***	***			***				
5 月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	クラッカー	蒸し芋	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 大根 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ みかん	21 水	ロールパン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	せんべい	ねぎじゃこおにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ 白 菜 ほうれん草 小松菜 干しいたけ バナナ
		***	保育乳	***	***	***			***				
6 火	マーজনごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	バナナ	キャロットサンド	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 なす 梨	22 木	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	りんご	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 レタス 小松菜 切干大根 人参 大根 きゅうり みかん
		***	保育乳	***	***	***			***				
7 水	マーজনごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	せんべい	くずもち	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり Hコーン缶 えのきたけ みかん	23 金	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリー そうめん汁 梨	胚芽クラッカー	ちんぴん	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
		***	保育乳	***	***	***			***				
8 木	肉みそスパゲティ かぼちゃのマリネ 白菜スープ バナナ	りんご	おにぎり(じゃこおかか)	豚ひき肉 ベーコン しらす干し	スパゲティ 精白米 強化米	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ	24 土	クファジュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	***	メロンパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
		***	保育乳	***	***	***			***				
9 金	お弁当会	胚芽クラッカー	マドレーヌ(卵不使用)				26 月	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	クラッカー	黒糖蒸しパン	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ もやし チンゲン菜 赤ピーマン きゅうり 人参 大根 みかん
		***	保育乳	***	***	***			***				
10 土	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	***	くろ棒	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり みかん	27 火	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	バナナ	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 トマト 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ りんご
		***	保育乳	***	***	***			***				
12 月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	クラッカー	オートミールスナック	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人 参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン	28 水	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのゴマあえ 中華スープ バナナ	せんべい	揚げパン	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨 ◎ロールパ ン(超熟)	生しいたけ 玉ねぎ 人 参 たけのこ トマト ニラ ブロッコリー バナナ
		***	保育乳	***	***	***			***				
13 火	マーজনごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	バナナ	ツナマヨトースト	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ 人 参 キャベツ ニラ もやし Hコーン缶 きゅうり キャベツ	29 木	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	りんご	ジャム入りマフィン	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むきぐり 春雨	たけのこ しめじ 人 参 キャベツ さやいんげ ん 大根 柿
		***	保育乳	***	***	***			***				
14 水	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	せんべい	お麩ラスク	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 麩	玉ねぎ 人 参 GP ピーマ ン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	30 金	マーজনごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	胚芽クラッカー	かぼちゃのチーズケーキ	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人 参 Hコーン缶 刻みパセリ ほうれん草 えのきたけ 梨
		***	保育乳	***	***	***			***				
15 木	ごはん(強化米入り) 肉団子と野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ風 みそ汁 みかん	りんご	人参蒸しパン	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人 参 ピーマン きゅうり 大根 トマト Hコーン缶 みかん	31 土	キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	***	タンナファクルー	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人 参 Hコーン缶 GP みつば ピーマン トマト缶 みかん
		***	保育乳	***	***	***			***				
16 金	沖繩そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	胚芽クラッカー	いなり寿司	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖繩そば 精白米 強化米 むきごま	刻み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨	★ 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。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。						
		***	保育乳	***	***	***							

