



給食こんだて



社会福祉法人 大竹福祉会
まつやま保育園

令和 3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 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 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	マージンごはん 豆腐ハンバーグ こんにやくのソテー ブロッコリー コーンスープ スイカ	バナナ ジャム入りマフィン ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ人参 糸こんにやく コーン缶 小松菜 ブロッコリー キャベツスイカ	16 水	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ バナナ	せんべい レタスと鮭のおにぎり 麦茶	白身魚 鶏ささみ 調製豆乳	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ人参 ごぼう みかん缶 りんご レーズン かぼちゃ
2 水	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい くずもち 保育乳	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ人参 切干大根 かんぴょう トマト レタス 糸こんにやく きゅうり 白菜 ネーブル	17 木	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜チャンプルー ひじきサラダ(コーン) みそ汁 ネーブル	りんご バナナと芋のケーキ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 干ひじき 油揚げ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー 大根きゅうり Hコーン缶 ネーブル
3 木	ごはん(強化米入り) しらすふりかけ 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ パイン	りんご キャロットサンド りんごジュース	しらす干し 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ人参 きゅうり GP しめじ Hコーン缶 チンゲン菜	18 金	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ スティックきゅうり(塩) わかめスープ	せんべい 玄米フレークスナック シークワサーゼリー	白身魚 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ人参 Hコーン缶 ピーマン GPバナナ みかん缶 パイン缶 りんご
4 金	フーチパージュシー タンドリーチキン 人参シリシリー(ゴヤー入り) 温サラダ みそ汁 バナナ	せんべい 大学芋 ヨーグルト	ツナ缶 鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 玉ねぎ にがうり もやしトマト キャベツ ブロッコリー とうがん	19 土	クファジュシー ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	スパム缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー 大根 昆布 ネーブル
5 土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	21 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	せんべい ちんびん 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ人参 ブロッコリー もやし きゅうり コーン缶
7 月	ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ ブロッコリー ネーブル	せんべい サーターアンドギー 保育乳	ひきわり納豆 豚ひき肉 白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	オクラ大根 とうがん GP 人参 パイン缶 レーズン ブロッコリー	22 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ バナナ	ネーブル しらすおにぎり ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ さつま芋	玉ねぎ人参 トマト セロリ ピーマン レタス バナナ
8 火	沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ 桃缶	バナナ いなり寿司 ヨーグルト	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり桃缶	23 水	慰霊の日				
9 水	へちまどんぶり(強化米) ベイクドポテト キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	りんご ジャムサンド 保育乳	鶏ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ人参 へちましめじ 白菜小松菜 キャベツニラ ブロッコリー Hコーン缶 バナナ	24 木	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 桃缶	りんご アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参ごぼう ブロッコリー 大根 桃缶
10 木	ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ そうめん汁 ネーブル	せんべい オートミールスナック 保育乳	豚レバー 鶏もも肉 竹小町	精白米 炒りごま そうめん	レタスごぼう 人参 トマト 糸こんにやく 干しいたけ きゅうり ネーブル	25 金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 スイカ	せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ サラダ菜 スイカ レーズン
11 金						26 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(塩) すまし汁 ネーブル	*** くろ棒 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
12 土	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり(マヨ) 大根汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	豚肩ロース 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 きゅうり 大根 ネーブル	28 月	タコライス ゴヤーの揚げ煮 白菜スープ ネーブル	せんべい 蒸し芋 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ	玉ねぎ人参 白菜レタス トマト にがうり Cコーン缶 ネーブル
14 月	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 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい さつま芋の蒸しパン 保育乳	白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん 切干大根 ごぼう人参 きゅうり へちま ネーブル	29 火	ごはん 肉みそ豆腐 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ スイカ	バナナ 誕生会 ベイクドチーズケーキ ジョア	油揚げ 豚ひき肉 豚肉 白身魚	精白米 春雨	玉ねぎ人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにやく ブロッコリー たけのこ スイカ
15 火	マージンごはん 麻婆豆腐 もずくの天ぷら(卵なし) スライストマト コーンスープ スイカ	バナナ お麩ラスク ヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 もずく 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 玉ねぎ人参 たけのこ トマトニラ コーン缶 スイカ	30 水	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 ネーブル	せんべい 人参クラッカー 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 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。
★ 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。

★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

