



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(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4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 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク パナナ ふかし芋 ミルク	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 昆布 ネーブル	19 水	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ パナナ コンスープ	ミルク パナナ みそおにぎり ほうじ茶	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 ハム	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス みかん缶 Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ
6 木	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 野菜スープ バナナ	ミルク パナナ お麩ラスク ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ	20 木	おべんとう会	ミルク パナナ ちんびん ミルク			
7 金	マージンごはん 西京焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 りんご	ミルク パナナ こいのぼりクッキー ゼリー ミルク	白身魚 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 黒ゴマ 小麦粉	人参 にがり きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま バナナ	21 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ スイカ	ミルク パナナ メープル蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 もちきび 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
8 土	沖縄そば 温サラダ ネーブル	ミルク パナナ コッペパン ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ネーブル	22 土	豚丼 カリカリきゅうり コンスープ ネーブル	ミルク パナナ ミルク	豚肩ロース	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのきたけ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ
10 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご	ミルク パナナ 大学芋 ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 りんご	24 月	ごはん さばのみそ焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 大根汁 ネーブル	ミルク パナナ アップルケーキ ミルク	さば 干ひじき 竹小町 わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー 大根 ネーブル
11 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ もずくスープ ネーブル	ミルク パナナ ヨーグルトスコーン ミルク	豚レバー 鶏ささみ わかめ ハム もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ くずきり	ごぼう ニラ たけのこ 赤ピーマン 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ ネーブル	25 火	黒米ごはん チキン照り焼き ゴーヤーチャンプルー スティックきゅうり みそ汁 りんご	ミルク パナナ フランスパン ジャム ミルク	鶏もも肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 強化米 黒米 小麦粉 白ゴマ	玉ねぎ にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり へちま
12 水	磯ごはん 豚の角煮風 ほうれん草炒め キャベツのツナあえ そうめん汁 りんご	ミルク パナナ マシュマロサンド ミルク	わかめ 豚三枚肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	赤ピーマン GP ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	26 水	きつねうどん ほうれん草炒め 芋とひじきのサラダ バナナヨーグルト添え	ミルク パナナ ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ 豚肩ロース 竹小町 干ひじき	茹うどん さつまい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 バナナ みかん缶 キャベツ
13 木	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	ミルク パナナ ココアクッキー ミルク	鮭 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マッシュポテト 白ゴマ	Cコーン缶 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト ブロッコリー なす	27 木	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす 鶏と野菜の豆乳スープ ネーブル	ミルク パナナ ミルク	竹小町 豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
14 金	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ スイカ	ミルク パナナ ゆかりおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	スパゲティ 小麦粉 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス 玉ねぎ	28 金	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 スイカ	ミルク パナナ ヨーグルトブレッド ミルク	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり パン缶 レーズン ブロッコリー
15 土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ミルク パナナ 星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 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 とうがん ネーブル	29 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	ミルク パナナ タンナーファクルー バナナ ミルク	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
17 月	三色ごはん ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク パナナ パースデーケーキ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 パン缶 レーズン 大根 ネーブル	31 月	豚肉ビビンバ 芋スティック キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ミルク パナナ ホットケーキ ミルク	豚肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつまい	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ わかめ
18 火	マージンごはん 白身魚のカレー風味 かぼちゃの煮物 春雨サラダ すまし汁 りんご	ミルク パナナ オートミールスナック ミルク	白身魚 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン かぼちゃ さやいんげん もやし きゅうり 人参	★ 材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。 ★ 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。 ★ 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。					

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

