



給食こんだて

令和5年

いちごえ保育園 分園

◆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歳児) 午後(1~5歳児)			おもな材料(昼食)					
		赤	黄	緑	赤	黄	緑			赤	黄	緑	赤	黄	緑			
1 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	保育乳・バナナ	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	18 火	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ スイカ	保育乳・バナナ	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま オクラ トマト缶 きゅうり えのきたけ スイカ	19 水	黒米ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め スライストマト 白菜スープ ネーブル	保育乳・バナナ	鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 ベーコン	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ しめじ ビーマン さやいんげん トマト 白菜 コーン缶 ネーブル	
3 月	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ バナナヨーグルト添え コーンスープ	保育乳・バナナ	鶏ささみ 竹小町 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ ビーマン へちま きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 えのきたけ	20 木	弁当会	保育乳・バナナ	ポテト磯辺揚げ				21 金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ スイカ	保育乳・バナナ	豚三枚肉 丸かまぼこ 竹小町	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり スイカ
4 火	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ もずくスープ スイカ	保育乳・バナナ	白身魚 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 たけのこ 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ スイカ	22 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	保育乳・バナナ	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	24 月	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐汁 パナナ	保育乳・バナナ	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー ねぎ バナナ	
5 水	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ フライドポテト みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	25 火	マージンごはん 鶏のから揚げ 人参シリシリ マッシュポテト 春雨スープ りんご	保育乳・バナナ	鶏もも肉 ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 にがり もやし たけのこ キャベツ りんご	26 水	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	保育乳・バナナ	豚もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ スイカ	
6 木	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの甘煮 野菜の豆乳スープ ネーブル	保育乳・バナナ	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	人参 GP かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	27 木	冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル	保育乳・バナナ	鶏ささみ 竹小町	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル	28 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ブロッコリー 魚のみそ汁 パナナ	保育乳・バナナ	豚もも肉 鶏ささみ 白身魚 豆腐	精白米 黒米 強化米	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ	
7 金	七夕寿司 ハンバーグ 星人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	保育乳・バナナ	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 キャベツ トマト ねぎ ブロッコリー スイカ	29 土	ハヤシライス カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル	保育乳・バナナ	鶏ささみ わかめ	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 ねぎ ネーブル	30 日	マージンごはん オクラ納豆 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	ひきわり納豆 豚肉 干ひき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル	
8 土	豚肉のみそどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	保育乳・バナナ	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	人参 にがり もやし たけのこ キャベツ りんご	11 火	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	
9 日	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	12 水	三色ごはん(強化米) かみかみごぼう 鶏肉汁 バナナ	保育乳・バナナ	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ バナナ	13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル	保育乳・バナナ	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 ▲麩	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	
10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	14 金	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ みそ汁 パナナ	保育乳・バナナ	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	15 土	タコライス コーンスープ ネーブル	保育乳・バナナ	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	
11 火	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル	保育乳・バナナ	鶏ささみ 竹小町	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル	12 水	三色ごはん(強化米) かみかみごぼう 鶏肉汁 バナナ	保育乳・バナナ	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ バナナ	
12 水	三色ごはん(強化米) かみかみごぼう 鶏肉汁 バナナ	保育乳・バナナ	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 強化米 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ バナナ	11 火	冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ コールスローサラダ ネーブル	保育乳・バナナ	鶏ささみ 竹小町	中華めん すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ キャベツ 人参 ネーブル	10 月	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	豚もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	人参 にがり もやし たけのこ キャベツ りんご	
13 木	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー トマトときゅうりの酢みそあえ もずくスープ ネーブル	保育乳・バナナ	さば 豆腐 卵 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 ▲麩	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり たけのこ ねぎ ネーブル	9 日	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ みそ汁 パナナ	保育乳・バナナ	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	8 土	タコライス コーンスープ ネーブル	保育乳・バナナ	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	
14 金	のりごはん(強化米入り) レバーの竜田揚げ 人参シリシリ きゅうりのごまあえ みそ汁 パナナ	保育乳・バナナ	豚レバー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	7 日	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	人参 にがり もやし たけのこ キャベツ りんご	6 土	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	
15 土	タコライス コーンスープ ネーブル	保育乳・バナナ	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 ブロッコリー ネーブル	5 日	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	保育乳・バナナ	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ くずきり	人参 にがり もやし たけのこ キャベツ りんご	4 土	スパゲティミートソース ブロッコリーのゴマあえ 粉ふき芋 すまし汁 スイカ	保育乳・バナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン ブロッコリー たけのこ ねぎ スイカ	

★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。

★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。

