



令和6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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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	午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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
木	黒米ごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) 春雨の中華炒め スライストマト もずくスープ パナナ	米せんべい シナモントースト 保育乳	豚肩ロース 竹小町 もずく	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト 大根 ねぎ バナナ	金	肉みそうどん※ 焼きかぼちゃ きゅうりの中華あえ りんご	バナナ おかかおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん すりごま ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 りんご	
	おにさんカレー 温サラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト添え	バナナ 恵方巻き 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) 精白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 バナナ もも缶		豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 バナナ	*** げんまい棒 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 バナナ	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 バナナ	米せんべい 蒸し芋 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 温サラダ 大根汁 りんご	米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 ハム	精白米 強化米(鉄) 麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツコーン 大根 りんご		黒米ごはん 白身魚のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりの中華風 みそ汁 タンカン	バナナ 揚げパン りんごジュース	白身魚 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツきゅうり さやいんげん えのきたけ ねぎ タンカン
火	マージンごはん さばのゴマだれ焼き こんにゃくのソテー フライドポテト みそ汁 タンカン	バナナ お麩ラスク 保育乳	さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋 麩	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 なす ねぎ タンカン	水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー 中華スープ バナナ	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	豚レバー 竹小町 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ 春雨	キャベツ 人参 もやし ニラ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
	スパゲティミートソース ポイルウィンナー キャベツのおかかあえ すまし汁 バナナ	米せんべい ジャムサンド 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ウィンナー	スパゲティ 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ バナナ		沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり りんご	米せんべい いなり寿司 保育乳	豚3枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 シタス ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり りんご
木	黒米ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 パナナ	米せんべい アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 バナナ	土	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ バナナ	*** タンナファクルー 保育乳	鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン バナナ
	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 バナナ	バナナ 大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ バナナ		マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリ ゴマじゃが みそ汁 パナナ	米せんべい マドレーヌ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ
土	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 バナナ	*** 亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 干しいたけ ニラブロッコ リー トマト 大根 生しいたけ 昆布 ねぎ バナナ	火	黒米ごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ そうめん汁 タンカン	バナナ 型抜きクッキー 保育乳	白身魚 竹小町 わかめ かまぼこ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり そうめん	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ タンカン
	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	バナナ ココア蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ みかん缶		のりごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ りんご	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 白菜 Hコーン缶 たけのこ りんご
水	お弁当会	米せんべい みそおにぎり 保育乳				木	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 温サラダ もずくスープ バナナ	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ コーン トマト ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
木	ごはん 肉みそ豆腐 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ そうめん汁 タンカン	米せんべい オートミールスナック 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 豚3枚肉 しらす干し	精白米 強化米(鉄) そうめん	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー タンカン	土	★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。				