

※ 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。

管理栄養士 植月まみ子

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(屋食)			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(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1木	ごはん(強化米) チキン照り焼き かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 りんご	ネーブル キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 もずく(塩抜き) ◇油揚げ わかめ ツナ缶	精白米	玉ねぎ、かぼ ちゃ、しめじ、ニ ラ、きゅうり、な す、りんご	16金	タコライス ごまかぼちゃ 春雨スープ(魚) ヨーグルトサラダ	クラッカー ウエハース アイスクリーム	豚ひき肉 白身魚 わかめ ★Pヨーグル ルト	精白米 春雨	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、かぼ ちゃ、ほうれん草、 バナナ、みかん缶
2金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ブロッコリーのごまあえ スイカ	クラッカー ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布	▲沖縄そ ば	ほうれん草、か ぼちゃ、ブロッコ リー、スイカ	17土	もずくどんぶり きゅうりの中華風 野菜スープ バナナ	せんべい どら焼き 亀の甲 せんべい 麦茶	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 わかめ	精白米	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、 きゅうり、白菜、え のきたけ、バナナ
3土	鮭レタスごはん ボイルウィンナー ブロッコリー ポテトスープ バナナ	せんべい おにぎり 麦茶	※鮭フレ ーク ●ウィン ナー	精白米 じゃが芋	レタス ブロッコリー バナナ	19月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 りんご	クラッカー 黒糖蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 豚肉 もずく(塩抜 き) ◇油揚げ わかめ	精白米	赤ピーマン、玉ね ぎ、切干大根、か んぴょう、人参、糸 こんにやく、きゅう り、なす、りんご
5月	フーチバージュシー サバのカレー揚げ くずきりの甘酢あえ なめこ汁 スイカ	クラッカー 蒸し芋 ミルク	豚肉 さば(生) わかめ ●竹小町 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 くずきり	よもぎ 人参 きゅうり なめこ水煮 スイカ	20火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりとみかんの甘酢 白菜とベーコンのスープ パン	りんご 揚げパン ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米	生しいたけ、人参、 玉ねぎ、たけのこ (水煮)、ニラ、きゅ うり、みかん缶、白 菜、Cコーン缶、人 参、刻みパセリ、パ イン
6火	ごはん(強化米) 魚のタルタル焼き 人参シリシリー マッシュポテト みそ汁 メロン	りんご 黒糖サターア ンダギー ミルク	鮭 鶏ひき肉 ◇豆腐 もずく(塩抜 き)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 玉ねぎ ニラ メロン	21水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	せんべい からしなと鮭の おにぎり ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ★Pヨーグル ルト	◎ロール パン(超 熟) 春雨	トマト、レタス、きゅ うり、しめじ、人 参、ほうれん草、りん ご、桃缶
7水	★たなばた給食★ セタハンバーグカレー コーンサラダ そうめん汁 スイカ	クラッカー お星さま クッキー セタゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 ▲そうめん	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	人参、玉ねぎ、 ピーマン、玉ね ぎ、Hコーン缶、 キャベツ、きゅう り、角オクラ、スイ カ	24土	焼きそば スティックきゅうり わかめスープ、 バナナ	クラッカー おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそ ばめん	人参、玉ねぎ、キャ ベツ、ピーマン、 きゅうり、えのきた け、みつば、バナ ナ
8木	あわごはん レバーフライ きんぴらごぼ スティックきゅうり すまし汁 パイン	りんご 誕生日ケーキ ミルク	鮭レバ ー ●卵(ア ー 水) 鶏もも肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 あわ	ごぼう、人参、 糸こんにやく、 ニラ、しめじ、 きゅうり、えのき たけ、パイン	26月	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの甘酢あえ 魚のみそ汁 ネーブル	せんべい スイートポテト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町 しらす干し わかめ 白身魚	精白米 ごま	人参、小松菜、きゅ うり、とうがん、 ネーブル
9金	へちまどんぶり 春雨サラダ スライスマト わかめスープ りんご	せんべい マドレーヌ ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、 しめじ、へちま、 ニラ、キャベツ、 人参、きゅうり、 Hコーン缶、トマ ト、みつば、りん ご	27火	ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ キャベツのおかかあえ みそ汁 納豆みそ スイカ	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	豚もも肉 ◇厚揚げ もずく(塩抜 き) ◇ひきわり 納豆	精白米	ネーブル、大根、 昆布、しめじ、人 参、キャベツ、きゅ うり、えのきたけ、 スイカ
10土	きのこごはんホーク ボイル野菜 ゆし豆腐 バナナ	クラッカー クリームパン ミルク	◇油揚げ ポーク缶 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのき たけ、干しいた け、人参、ブ ロッコリー (冷)、大根、パ ナナ	28水	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ みそ汁 パイン	クラッカー アップルケーキ ミルク	白身魚 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参、ブロッコリー (冷)、もやし、かぼ ちゃ、きゅうり、りん ご、レーズン、へち ま、パイン
12月	麦ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ とうがんのそぼろ煮 きゅうりとしらすの甘酢 すまし汁 りんご	クラッカー いちごジャム マフィン ミルク	白身魚 鶏ひき肉 しらす干し わかめ ◇油揚げ わかめ	精白米	とうがん GP きゅうり しめじ りんご	29木	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう スライスマト レタスのスープ りんご	せんべい 黒糖 ゴマクッキー ミルク	豚もも肉 鶏もも肉 わかめ	精白米	赤ピーマン、玉ね ぎ、ごぼう、人参、 糸こんにやく、ニ ラ、しめじ、トマト、 レタス、玉ねぎ、え のきたけ、りんご
13火	ジャージャーうどん ささみのコンフレク揚げ コーンスープ メロン	ネーブル ツナマヨおにぎり 麦茶	豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶	▲茹ど ん ◎コーン フレク	玉ねぎ、長ね ぎ、えのきた け、キャベツ、 人参、トマト、 コーン缶、、ほ うれん草、メロ ン	30金	ナポリタン 温サラダ 野菜スープ バナナのヨーグルト添え	クラッカー ひじきおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ★粉チーズ わかめ ★Pヨーグル ルト	▲スパゲ ティ	玉ねぎ、人参、セロ リ、生しいたけ、 ピーマン、Hコーン 缶、トマト、キャベ ツ、ブロッコリー (冷)、ほうれん草、 しめじ、バナナ
14水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ブロッコリー みそ汁 りんご	クラッカー レモンラスク ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 干ひじき ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、 小松菜、ブロッ コリー(冷)、大 根、りんご	31土	鶏肉のあんかけ丼 ごまかぼちゃ そうめん汁 バナナ	せんべい あんぱん ミルク	鶏もも肉	精白米 ▲そうめ ん	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 かぼちゃ バナナ
15木	おべんとうのひ	りんご メロンパン 乳飲料 (ジョア)									

★ 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。