



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

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(食卓)			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(食卓)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 月	きのこごはん 赤魚のから揚げ くずきりの甘酢あえ みそ汁 柿	ビスケット ちんびん ミルク	◇油揚げ ツナ缶 赤魚(骨抜き) わかめ ●竹小町 ◇油揚げ	精白米 くずきり	れめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、きゅうり、とうがんと、柿	17 水	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 柿	バナナ ケーキ ミルク	◇厚揚げ 豚も肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、Hコーン缶、刻みパセリ、キャベツ、大根、柿
2 火	チキンカレー 春雨サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル メープル蒸しパン ミルク	鶏も肉 ツナ缶 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 春雨	人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、バナナ、みかん缶	18 木	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼 ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープリんご	チーズ しらすおにぎり お茶	鶏も肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	人参、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、干しいたけ、りんご
4 木	ごはん(強化米) さばのみそ焼き 八宝菜(赤ピーマン) わかめスープ 洋梨	バナナ アップルケーキ ミルク	さば(生) 豚も肉 わかめ	精白米	白菜、たけのこ(水煮)、生しいたけ、みつば、洋梨、りんご	19 金	沖縄そば ほうれん草の磯あえ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー レタスと鮭のおにぎり お茶 19日は食育の日	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ★Pヨーグルト	▲沖縄そば	白菜 ほうれん草 バナナ みかん缶
5 金	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草のソテー スティックきゅうり みそ汁 みかん	胚芽クラッカー フライドポテト 乳飲料	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、ほうれん草、黄ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、みかん	20 土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが そうめん汁 バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい りんご ミルク	鶏も肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ
6 土	親子遠足 					22 月	麦ごはん(強化米) 鮭のポテト焼き ブロッコリー 春雨の中華炒め みそ汁 みかん	クラッカー くずもち お茶	鮭 豚も肉	精白米 マッシュポテト 春雨	Cコーン缶、ブロッコリー、たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、とうがんと、えのきたけ、みかん
8 月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ(みそ減) 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 みそ汁 ネーブル	クラッカー 蒸し芋 お茶	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 鶏も肉 干ひじき ●竹小町	精白米	人参、糸こんにゃく、ニラ、とうがんと、えのきたけ、ネーブル	24 水	芋ごはん さばの塩焼き 昆布イリチー 豚汁 りんご	チーズ コーンフレーク おこし ミルク 和食の日	さば(生) 刻み昆布 ツナ缶 豚肉	精白米 さつま芋	かんぼう、人参、糸こんにゃく、大根、ごぼう、干しいたけ、りんご
9 火	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ(魚) バナナのヨーグルト添え	りんご 紅かるかん ミルク	豚ひき肉 白身魚 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 紅芋 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご、白菜、バナナ	25 木	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース マッシュポテト こんにゃくのソテー みそ汁 柿	バナナ 揚げパン ミルク	鶏も肉 鶏ささみ もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	りんご、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、柿
10 水	秋の香り混ぜごはん サバのカレー揚げ 白菜の昆布あえ ゆじ豆腐 柿	チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏も肉 ◇油揚げ さば(生) ◇ゆじ豆腐	精白米 さつま芋 ごま	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、白菜、きゅうり、塩昆布、柿	26 金	和風スパゲティ さつま芋サラダ コーンスープ りんご	せんべい みそおにぎり お茶	豚肉	▲スバゲティ 紅芋 さつま芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、りんご、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、りんご
11 木	もずくどんぶり ポテトサラダ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	バナナ ジャムサンド ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、トマト、とうがんと、みかん	27 土	春雨のあんかけどん ごまかぼちゃ わかめスープ バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ、みつば、バナナ
12 金	青のりごはん レバーのゴマソースがらめ しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風 なめこ汁 洋梨	せんべい ざくざく ココアクッキー ミルク	豚レバー 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、なめこ水煮、洋梨	29 月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 千切大根のナポリタン ブロッコリー みそ汁 みかん	ビスケット カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏も肉 ●ベーコン(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま	切干大根、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、白菜、みかん
13 土	ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉	◎中華めん	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、みかん缶、バナナ	30 火	キーマカレー きゅうりとしらすの甘酢 すまし汁 パイン	ネーブル バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、GP、ピーマン、ホールトマト缶、きゅうり、たけのこ(水煮)、しめじ、パイン
15 月	★七五三お祝いランチ★ 祝寿司 ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨあえ 春雨スープ フルーツポンチ	ビスケット 赤まんじゅう ミルク	※鮭フレーク 豚肉 牛肉	精白米 春雨	人参、Hコーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、みかん缶、パイン缶、バナナ	16 火	ごはん(強化米) 魚のみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 みそ汁 みかん	ネーブル サーター アランダギー ミルク	白身魚 豚ひき肉 もずく(塩抜き) ◇油揚げ	精白米	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、白菜、みかん

- ★ 食材、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。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのおお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1〜1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。

