

令和4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(昼食)			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(昼食)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1土	ごぼうピラフ キャベツのツナあえ 鶏肉汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ベーコン(卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、大根、しめじ、バナナ	18火	沖繩そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 果物	ネーブル ねぎじゃこおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 しらす干し	▲沖繩そば(茹) 精白米	山東菜、かぼちゃ、きゅうり、梨	
3月	麦ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 里芋の甘辛揚げ 人参シリシリ 豚汁 果物	ビスケット お麩ラスク(きなこ) ミルク	鮭 鶏ひき肉 豚肉	精白米 里芋(冷凍) ▲麩	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、コーン缶、人参、ニラ、ごぼう、とうがんと干しいたけ、ネーブル	19水	青のりごはん レバーフライ 白菜のツナ炒め マッシュポテト すまし汁 果物	チーズ 黒ゴマポッキー ミルク 毎月19日食育の日	豚レバー ●卵 ツナ缶	精白米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、とうがんとしめじ、カイワレ大根、柿	
4火	ごはん(強化米) プルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 赤魚のみそ汁 果物	ネーブル キャロットサンド ミルク	牛肉 赤魚(骨抜き) ツナ缶	精白米	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、みかん缶、大根、梨	20木	ごはん(強化米) 魚の照り焼き 人参シリシリ もずくの酢物 イナムルチ 果物	バナナ アップルケーキ ミルク	赤魚(骨抜き) 鶏ひき肉 もずく(塩抜き) 豚肉	精白米	人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、大根、干しいたけ、パイン	
5水	ごはん(強化米) すり身揚げ とうがんのそぼろ煮 ほうれん草の磯あえ みそ汁 果物	チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	魚すり身 ◇豆腐 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米	玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、とうがんとニラ、ほうれん草、えのきたけ、りんご	21金	ロールパン ハンバーグ 春雨サラダ 豚肉と白菜のスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー みそおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉 ヨーグルト	◎ロールパン 春雨	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、Hコーン缶、白菜、チンゲン菜、干しいたけ、りんご、黄桃缶	
6木	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ フルーツポンチ	バナナ 梅じゃこおにぎり ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G.P.、ピーマン、Hコーン缶、トマト、レタス、きゅうり、みつば、みかん缶、パイン缶	22土	春雨のあんかけ丼 ブロッコリー そうめん汁 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚ひき肉	精白米 春雨(2cm) ▲そうめん	人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー(冷) バナナ	
7金	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ しゃきしゃき炒め ごまかぼちゃ みそ汁 果物	胚芽クラッカー 大学芋 ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 さつま芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、かぼちゃ、なす、柿	24月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草炒め きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	クラッカー 羊天ぷら ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 さつま芋	玉ねぎ、マッシュルーム缶、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、なす、ネーブル	
8土						25火	もずくどんぶり 豆腐サラダ 春雨スープ 果物	梨 青のりクラッカー バナナ ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 春雨	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、干しいたけ、人参、白菜、りんご	
11火	ごはん(強化米) さばの塩焼き 沖繩風煮つけ かりかりきゅうり みそ汁 果物	梨 サーター アンダギー ミルク	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 わかめ	精白米	大根、しめじ、人参、きゅうり、白菜、ネーブル	26水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 さつま芋のシークワサー甘煮 きんぴらごぼう すまし汁 果物	チーズ ケーキ ミルク	豚三枚肉(1cm×7×1) 鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 さつま芋	ほうれん草、シークワサー(果汁)、ごぼう、人参、糸こんにゃく、ニラ、しめじ、梨	
12水	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	チーズ いなり風おにぎり ミルク	牛肉、豚肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用)	▲スパゲティ じゃが芋 精白米 むぎごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セリ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、小松菜、えのきたけ、コーン缶、パセリ、りんご	27木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ゴマじゃが そうめん汁 果物	バナナ ぶどうゼリー 鉄ウエハース ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん(乾)	玉ねぎ、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、カイワレ大根、みかん	
13木	三色ごはん かみかみごぼう くずりの甘酢あえ みそ汁 果物	バナナ はちみつマフィン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ ●ハム(卵不使用) ◇絹ごし豆腐	精白米 くずきり	人参 小松菜 ごぼう キャベツ しめじ 柿	28金	ジュシーごはん きびなごの磯辺揚げ 白菜の塩昆布あえ ゆし豆腐 果物	せんべい 黒糖アガラサー ミルク	干ひき肉 豚肉 きびなご(1尾約10g) 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 ごま	干しいたけ 人参 ニラ 白菜 塩昆布 柿	
14金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ白菜 果物	せんべい メロンパン風 トースト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、切干大根、人参、きゅうり、ごぼう、Hコーン缶、コーン缶、白菜、梨	29土	五目うどん きゅうりとささみの甘酢 果物	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 きゅうり バナナ	
15土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース はちや棒 りんご ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、バナナ	31月	キーマカレー ツナサラダ すまし汁 果物	ビスケット かぼちゃの揚げパイ ミルク ハロウィン	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、レーズン、ブロッコリー、トマト、とうがんとしめじ、みかん	
17月	麦ごはん(強化米) さんまのかば焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 果物	ビスケット ホットケーキ ミルク	さんま開き 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、トマト、大根、りんご							

★ 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。