



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	黒米ごはん 西京焼き 人参シリシリ 田芋でんがく イナムルチ	りんご ゴマ風味 焼き菓子 ミルク 旧正月	白身魚 鶏ひき肉 豚肉	精白米 黒米 田芋(蒸し) orさつま芋 かぼちゃ	人参、玉ねぎ、 ニラ、大根、干し いたけ、タンカン	17	ごはん(強化米) さばの塩焼き 八宝菜 みそ汁 タンカン	バナナ キャロットサンド ミルク	さば(生) 豚もも肉 もずく(塩抜 き) ◇絹ごし豆 腐	精白米	白菜 たけのこ(水煮) 赤ピーマン 生しいたけ タンカン	
2	弁当会	チーズ パン ヤクルト				18	キーマカレー ささみのコーンフレック揚げ きゅうりとみかんの甘酢 わかめスープ りんご	せんべい はちみつマフィン ミルク	豚ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃが芋 ◎シスコ ン	人参、玉ねぎ、 Hコーン缶、G P、ピーマン、 ホールトマト缶、 きゅうり、みかん 缶、みつば、り んご	
3	鬼ライス けんちん汁 きびなご天ぷら 大豆甘煮 いちご	バナナ 節分ボーロ ヨーグルト和え お茶	しらす、カニ カマ、豆腐、 鶏もも肉、き びなご、卵、 三食豆、 ヨーグルト	精白米、と んがりコー ン、コンニャ ク	人参、ほうれん 草、大根、ゴボ ウ、みかん、い ちご、パイ	19	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	豚薄切り肉 ◇ゆし豆腐	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	
4	スパゲティミートソース ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ りんご	せんべい みそおにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 豚肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム 缶、トマト、セロ リ、ピーマン、人 参、きゅうり、 キャベツ、小松 菜、干しいたけ、 しんじょう	21	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー カリカリきゅうり みそ汁 いちご	ビスケット ゴマクッキー ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり いちご	
5	きのこごはん キャベツのおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース カステラ ミルク	◇油揚げ ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきた け、干しいたけ、 人参、キャベツ、 きゅうり、バナナ	22	青のりごはん レバーのかりん揚げ マッシュポテト こんにゃくのソテー みそ汁 タンカン	バナナ ケーキ ミルク	豚レバー・ス ライス 鶏ささみ	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく、人 参、Hコーン缶、 小松菜、大根、 しめじ、タンカン	
7	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め スティックきゅうり みそ汁 タンカン	ビスケット コーンツナパン ミルク	豚もも肉 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 春雨 じゃが芋	赤ピーマン、玉 ねぎ、たけのこ (水煮)、人参、 キャベツ、しめ じ、小松菜、きゅ うり、タンカン	24	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ フルーツポンチ	ネーブル ゆかりおにぎり お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚薄切り肉	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、 きゅうり、しめ じ、ほうれん草、 みかん缶、パイ ン缶	
8	タコライス かみかみごぼう 魚のみそ汁 冬瓜 ヨーグルトサラダ	ネーブル ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 白身魚 ★ヨーグ ルト	精白米	玉ねぎ、人参、 レタス、トマト、ご ぼう、とうが ん、バナナ、みかん 缶	25	麦ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ りんご	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米	生しいたけ、人 参、玉ねぎ、た けのこ(水煮)、 ニラ、切干大根、 きゅうり、ごぼ う、コーン缶、ほ うれん草、りんご	
9	ごはん(強化米) さんまのかば焼き ごまかぼちゃ ひじきのフレンチあえ 春雨スープ いちご	チーズ 青のりクラッカー バナナ 乳飲料	さんま開き 干ひじき ●ハム(卵 不使用) 鶏ささみ	精白米 春雨	かぼちゃ、きゅう り、Hコーン缶、 たけのこ(水 煮)、白菜、いち ご	26	五目うどん ブロッコリーのごまマヨあえ バナナ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー (冷) バナナ	
10	ごはん(強化米) 豚の角煮風 さつま芋の塩バター煮 干切大根のナポリタン みそ汁 タンカン	バナナ くずもち お茶	豚三枚肉 (1cmスライス) ●ベーコン (卵不使用) もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米 さつま芋	ほうれん草、切 干大根、人参、 生しいたけ、 ピーマン、タンカ ン	28	麦ごはん(強化米) 納豆 鶏肉の梅し焼き 人参シリシリ(卵抜き) 魚のみそ汁 タンカン	クラッカー ざくざく ココアクッキー ミルク	◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、梅びし お、青しそ、人 参、ブロッコリー (冷)、もやし、と うがん、タンカン	
12	ハヤシライス きゅうりとささみの甘酢 コーンスープ バナナ	ウエハース くろ棒 りんご ミルク	豚肉 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム 缶、トマト、GP、 きゅうり、Hコー ン缶、Oコー ン缶、ほうれん 草、バナナ							
14	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 みそ汁 いちご	クラッカー ココアクッキー ミルク	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用)	精白米	人参、こんにゃ く、ニラ、とうが ん、えのきたけ、 いちご							
15	もずくどんぶり チーズ ポテトサラダ 春雨スープ タンカン	りんご 芋天ぷら お茶	もずく 豚ひき肉 ★スティック チーズ 白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	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、白 菜、タンカン							
16	沖縄そば ほうれん草の白和え ヨーグルトサラダ	チーズ いなり寿司 お茶	豚肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐 ★ヨーグル ト	▲沖縄そば	白菜 ほうれん草 人参 バナナ パイ							

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う！子どもにとっては、そのような毎日が自然と免疫を高めることにつながります。一年でも寒さが増すこの季節、風邪に負けない体力づくりを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで、免疫力を高め、規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に過ごしましょう。

- ★ 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。
- ★ 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、該当者へのみお配りしています。
- ★ 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。
- ★ 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。