



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			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)				
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり		
1	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 千切大根のナポリタン カリカリきゅうり 豚汁 パイン	りんご	サブレ	ミルク	きびなご ●ベーコン (卵不使用) 豚肉	精白米	熱や力となる	体の調子をよくする	16	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 みかん	チーズ	ツナマヨおにぎり	お茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布	▲沖縄そば	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり みかん キャベツ	
2	弁当会	チーズ	パン	ヤクルト				17	もずくどんぶり スティックチーズ ポテトサラダ 魚のみそ汁 パイン	バナナ	はちみつマフィン	ミルク	もずく 豚ひき肉 ★スティック チーズ 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、とうが ん、パイン		
3	ひなまつり給食 お祝い春ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ポテトサラダ フルーツ 花魁のすまし汁	バナナ	ひなあられ	いちごムース	豚ひき肉 鶏もも肉 ★ヨーグル	精白米 ごま じゃが芋 ▲飾り麩	人参、Hコーン 缶、青しそ、かぼ ちゃ、きゅうり、 りんご、レーズン、 大根、みつば、 パイン缶、みかん	18	青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	せんべい	カリカリ小魚	バナナ	ミルク	豚レバー、 ●卵、豚薄 切り肉、● 竹小町、わ かめ	精白米 ごま	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、きゅうり、み つば、ネーブル	
4	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	せんべい	くずもち	お茶	さば(生) ◇豆腐 ポーク缶 もずく(塩抜 き)	精白米	キャベツ、人参、 もやし、Hコーン 缶、ニラ、えのき たけ、りんご	19	卒園式								
5	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	22	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 人参シリシリ きゅうりの中華風 コーンスープ りんご	ネーブル	黒糖アガラサー	ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶	精白米	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、人 参、プロッコ リー、もやし、 きゅうり、Hコー ン缶、Cコーン 缶、ほうれん草、 りんご		
7	麦ごはん(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 りんご	ビスケット	大学芋	お茶	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 りんご	23	タコライス 芋スティック 鶏肉汁 ヨーグルトサラダ	チーズ	小倉ケーキ	ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨー グル	精白米 さつま芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、大 根、干しいたけ、 バナナ、みかん 缶		
8	お別れ バイキング	ネーブル	レタスと鮭の おにぎり	お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 ★Pヨー グル	◎ロールパ ン(超熟) じゃが芋	玉ねぎ、トマト、 赤ピーマン、人 参、きゅうり、か ぼちゃ、玉ねぎ、 ほうれん草、パ ナナ、パイン缶	24	ごはん(強化米) チキン照り焼き 粉ふき芋 こんにゃくのソテー なめこ汁 ネーブル	バナナ	黒ゴマポッキー	乳飲料	鶏もも肉 鶏ささみ ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、糸こんに ゃく、人参、H コーン缶、小松 菜、なめこ水煮、 ネーブル		
9	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ブロッコリーのごまマヨあえ ひじきの煮物 みそ汁 いちご	チーズ	ケーキ	ミルク	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ	精白米	りんご、玉ねぎ、 ブロッコリー、人 参、小松菜、大 根、しめじ、いち ご	25	麦ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん 昆布イリチー みそ汁 りんご	胚芽クラッカー	ピザトースト	ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ●ハム(卵 不使用)	精白米	玉ねぎ、人参、 ピーマン、たけの こ、かんぴょう、 糸こんにゃく、大 根、えのきたけ、 りんご		
10	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 春雨の中華炒め ゴマじゃが すまし汁 みかん	バナナ	サーター	アランダギー	ミルク	鮭 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ、しめじ、 赤ピーマン、C コーン缶、たけの こ、人参、キャベ ツ、干しいたけ、 小松菜、しめじ、 みかん	26	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ バナナ	ウエハース	亀の甲せんべい	りんご	ミルク	鶏もも肉 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、 ブロッコリー、み つば、バナナ
11	～卒園・進級お祝い～ ★大好きカレー給食★ ハンバーグカレー ブロッコリー コーンスープ フルーツ	胚芽クラッカー	バナナケーキ	ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、H コーン缶、GP、 ピーマン、プロ コリー、Hコー ン缶、Cコーン 缶、ほうれん草、 パイン	28	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 人参シリシリ ポテトサラダ 春雨スープ りんご	クラッカー	マドレーヌ	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、ブロッ コリー、もやし、か ぼちゃ、きゅうり、 パイン缶、レーズ ン、たけのこ、白 菜、りんご		
12	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	はちや棒	りんご	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	29	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ ネーブル	りんご	揚げパン	ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ◎ロールパ ン(超熟)	生しいたけ、人 参、玉ねぎ、た けのこ、ニラ、大 根、チンゲン菜、 Hコーン缶、C コーン缶、白菜、 ネーブル	
14	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう スライストマト 春雨スープ りんご	クラッカー	ちんびん	ミルク	豚もも肉 鶏もも肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨	赤ピーマン、玉 ねぎ、ごぼう、人 参、糸こんにゃ く、ニラ、しめ じ、トマト、白 菜、りんご	30	進級 準備								
15	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 春雨サラダ 鶏肉汁 バナナのヨーグルト添え	りんご	キャロットサンド	ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 鶏もも肉 ★ヨーグル ト	精白米 春雨	玉ねぎ、人参、H コーン缶、刻み パセリ、キャベ ツ、きゅうり、H コーン缶、とう がん、干しいた け、バナナ	31	木								

★ 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。
★ 季節の果物は変更となる場合があります。 ★ 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。