

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 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る	
2月	♪ こどもの日 給食 ♪ ツナコーンピラフ ハンバーグ グラッセ パンプキンサラダ 春雨スープ パイン	ビスケット こいのぼり クッキー 乳飲料	ツナ缶 豚ひき肉 牛ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、玉ねぎ、 ピーマン、Hコーン 缶、ブロッコリー、 かぼちゃ、たけの こ、白菜、パイン、 レーズン	20金	チキンカレー きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ りんご	胚芽クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G P、ピーマン、きゅ うり、Hコーン缶、 Cコーン缶、白菜、 りんご	
6金	タコライス ポテの甘辛揚げ 魚のみそ汁 りんご	胚芽クラッカー はちみつマフィン ミルク	豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、とうが ん、りんご	21土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、Hコーン 缶、バナナ	
7土	焼きそば マヨカレーポテト コーンスープ バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい りんご ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそ ばめん じゃが芋 (蒸or茹)	人参、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマ ン、Hコーン缶、C コーン缶、バナナ	23月	麦ごはん(強化米) さばの塩焼き ひじきの煮物 スライストマト 豚汁 パイン	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	さば(生) 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 豚肉	精白米	人参、小松菜、ト マト、大根、干しい たけ、パイン	
9月	麦ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 大根のきんぴら炒め みそ汁 ネーブル	クラッカー ちんびん ミルク	鶏もも肉 鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま じゃが芋	大根、人参、糸こ んにやく、ニラ、 ネーブル	24火	沖縄そば ごまかぼちゃ きゅうりの中華風 ネーブル	りんご しらすおにぎり お茶	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 しらす干し	▲沖縄そ ば(茹) 精白米	ほうれん草、かぼ ちゃ、きゅうり、 ネーブル	
10火	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 ヨーグルトサラダ	りんご ツナマヨおにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 豚肉 ★Pヨー グルト ツナ缶	▲スバゲ 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、きゅうり、キャ ベツ、小松菜、干 しいたけ、バナ ナ、みかん缶	25水	豚肉ビビンバ 豆腐サラダ わかめスープ フルーツポンチ	チーズ 揚げパン ミルク	豚薄切り肉 ◇豆腐(湯 通し) ツナ缶 わかめ	精白米 ◎ロール パン(超 熟)	Hコーン缶、小松 菜、もやし、人參、 きゅうり、みつば、 みかん缶、パイン 缶	
11水	弁当会						26木	コーンごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ ヒラヤーチー ミルク	豚レバー、 ●卵、豚 肉、●竹小 町(卵不使 用)、◇油揚 げ、わかめ	精白米 じゃが芋	コーン、糸こ んにやく、もやし、ご ぼう、人参、ブロッ コリー、りんご
12木	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 人参シリシリ カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	バナナ マドレーヌ ミルク	鮭 鶏ひき肉	精白米	玉ねぎ、しめじ、赤 ピーマン、Cコーン 缶、人参、ニラ、 きゅうり、大根、え のきたけ、ネー ブル	27金	へちまどんぶり くずりの甘酢あえ 魚のみそ汁 パイン	せんべい 小倉ケーキ ミルク	鶏ひき肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 くずきり	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、ニ ラ、きゅうり、とうが ん、パイン	
13金	もずくどんぶり ごまかぼちゃ スライストマト 春雨スープ(魚) りんご	せんべい 黒ゴマポッキー 固形ヨーグルト 麦茶	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 かぼちゃ、トマト、 白菜、りんご	28土	豚肉のみそどんぶり きゅうりとささみの甘酢 そうめん汁 バナナ	ウエハース くろ棒 りんご ミルク	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン、チン ゲン菜、玉ねぎ、 きゅうり、バナナ	
14土	豚肉のみそどんぶり マッシュポテト そうめん汁 バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	30月	麦ごはん(強化米) 魚のから揚げ 八宝菜 みそ汁 りんご ネーブル	ビスケット くずもち お茶	赤魚(骨抜 き) ◇豆腐 豚肉	精白米	白菜、たけのこ、 赤ピーマン、しいた け、しょうが、にん にく、大根、しめ じ、ネーブル	
16月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 春雨の中華炒め ブロッコリーのごまマヨあ わかめスープ ネーブル	ビスケット 蒸し芋 お茶	豚薄切り肉 鶏もも肉 わかめ	精白米 春雨 さつま芋	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、たけの こ、人参、キャベ ツ、干しいたけ、小 松菜、ブロッコ リー、みつば、 ネーブル	31火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 春雨サラダ コーンスープ りんご	ネーブル 青のりクラッカー バナナ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	ネーブル、生しい たけ、人参、玉ね ぎ、たけのこ、ニ ラ、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	
17火	わかめごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁 りんご	ネーブル ざくざくココア クッキー ミルク	わかめご飯 の素(市販) きびなご(1 尾約10g) 豚ひき肉 ◇絹ごし豆 腐	精白米 ごま ◎シスコ ン(ユフ レク)	切干大根、人参、 かぼちゃ、玉ね ぎ、なめこ水煮、 小松菜、りんご	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。</p> <p>★ 午前(1・2歳児)おやつの食材は変更となる場合があります。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 仕入れの関係で、材料の一部、季節の果物などが変更となる場合があります。</p>						
18水	ロールパン ハンバーグ パンプキンサラダ 豚肉とキャベツのスープ ヨーグルトサラダ	チーズ レタスと鮭の おにぎり お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉 ★Pヨー グルト ※鮭フレー ク	◎ロール パン(超 熟) じゃが芋 精白米	玉ねぎ、かぼ ちゃ、キャベツ、チ ンゲン菜、干しい たけ、バナナ、パ イン缶	19木	ごはん(強化米) 鶏肉のマーメレード焼き ゴーヤ揚げ(甘醤油) こんにゃくのソテー すまし汁 ネーブル	バナナ いちごマフィン ミルク	鶏もも肉 ●卵 鶏ささみ もずく(塩抜 き)	精白米	にがうり、糸こ んにやく、人参、H コーン缶、小松 菜、えのきたけ、 ネーブル	

※ 食べたことのない食品は、ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題が無いことをご確認ください。食べられる食品が増えた場合は担任までご報告ください。

