

令和5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
4	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物 	チーズ ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 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、きゅうり、ブロッコリー、トマト、みつば、みかん	20	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずく中華スープ 果物	せんべい ざくざく ココアクッキー ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 もずく	精白米	人参、ほうれん草、切干大根、きゅうり、ごぼう、とうがん、りんご
5	新年お祝い膳 黒米ごはん 豚の角煮風 田芋のから揚げ 人参シリシリー イナムルチ フルーツ	バナナ ジャムサンド ミルク	豚三枚肉 ツナ缶 豚肉	精白米 黒米 田芋	人参、玉ねぎ、ニラ、大根、干しいたけ、いちご、パイナップル	21	ハヤシライス キャベツのツナあえ コーンスープ 果物	ウエハース はちや棒 みかん ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 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、キャベツ、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ
6	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め 赤魚のみそ汁 果物	せんべい 大学芋 ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米 さつまい	えのきたけ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、人参、とうがん、りんご	23	麦ごはん(強化米) 魚のカレームニエル こんにやくのソテー スライストマト みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット サーター アングギー ミルク	白身魚 豚肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	糸こんにやく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、トマト、ニラ、りんご
7	タコライス ごまかぼちゃ 鶏肉汁 果物 	ウエハース ステックパン ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、大根、干しいたけ、バナナ	24	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 白菜のツナ炒め カリカリきゅうり そうめん汁 果物	ネーブル 蒸し芋 ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 ▲そうめん	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、白菜、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、いちご
10	ゆかりごはん(強化米) 元気レバーハンバーグ オーロラソースサラダ 昆布イリチー 春雨スープ 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 刻み昆布 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 春雨	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、かんにょう、人参、糸こんにやく、干しいたけ、白菜、いちご	25	ごはん(強化米) おさかなバーグ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごままよあえ みそ汁(厚揚げ) 果物 	チーズ ケーキ ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇厚揚げ	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、人参、糸こんにやく、ニラ、ブロッコリー、キャベツ、みかん
11	弁当会 	チーズ パン 乳酸菌飲料				26	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草のツナあえ 果物	バナナ かしわおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶 鶏ひき肉	精白米	▲沖縄そば(茹) 白菜、かぼちゃ、ほうれん草、タンカン
12	ナポリタン パンキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	バナナ ひじきおにぎり ミルク	●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉	▲スバゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、みかん	27	ささみカツカレー レタスの甘酢あえ わかめスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	鶏ささみ わかめ ★Pコーゲルト	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、Hコーン缶、レタス、みつば、バナナ、みかん缶
13	※ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め さつまいの塩バター煮 みそ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ちんびん ミルク	白身魚 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 さつまい	糸こんにやく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、パイナップル	28	中華丼 ごま塩きゅうり みそ汁(豆腐) 果物 	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米	白菜、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しめじ、きゅうり、バナナ
14	クファージュシー ポイルウィンナー 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物 	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	干ひじき ツナ缶 ●ウインナー ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草、人参、バナナ	30	※麦ごはん(強化米) チキン照り焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー パインケーキ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、いちご
16	納豆ご飯 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁 果物	クラッカー くずもち ミルク	◇ひきわり納豆 豚薄切り肉 鶏もも肉 わかめ	精白米	玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにやく、ニラ、しめじ、きゅうり、大根、みかん	31	ロールパン ハンバーグ トマトサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) 果物	りんご ねぎじゃこ おにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ベーコン(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	玉ねぎ、トマト、レタス、きゅうり、人参、しめじ、みかん
17	ごはん(強化米) 麻婆なす ゴマじゃが 中華スープ 果物	りんご シナモントースト ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 じゃが芋 春雨	なす、人参、玉ねぎ、ニラ、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ、パイナップル						
18	ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 果物	チーズ みそおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ツナ缶	◎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						
19	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 春雨の中華炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁(豆腐) 果物	バナナ ヨーグルト ブレッド ミルク 19日は食育の日	きびなご(未満期白身魚)、豚肉、干ひじき、◇豆腐、わかめ	精白米 春雨 さつまい	たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、えのきたけ、いちご						

子どもと一緒に食べ物クイズ

Q れんこんの穴は何を通すために空いている?
①水 ②熱 ③空気

A 正解は③。 れんこんは泥の中で育つので、穴は成長に必要な空気を葉から送り込むためのパイプの働きをしています。

れんこんは、夏から秋に収穫される新れんこんと、11月~2月頃に旬を迎える晩秋れんこんがあります。スライスし炒めればシャキシャキ食感、すりおろして鶏ひき肉などに混ぜればもっちりとした食感を楽しめます。



★ 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。