

※ 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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			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
1 月	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) カリカリきゅうり みそ汁 果物	クラッカー ゴマクッキー ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんに ゃくにやく、人参、ブ ロccoli、きゅう り、白菜、干しい たけ、みかん	15 月	マージンごはん 鶏肉の梅しそ香り焼き ツナじゃが みそ汁 果物	クラッカー ざくざく ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、梅びし お、青しそ、人 参、ピーマン、白 菜、みかん
2 火	※ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 鶏肉汁 果物	ネーブル はちみつマフィン ミルク	鮭 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、人参、糸 こんにゃくにやく、さや いんげん、大根、 ごぼう、りんご	16 火	※ごはん(強化米) おさかなバーグ 人参シリシリ 鶏肉汁 果物	ネーブル フライドポテト (のりしお) りんごジュース	魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマ ン、さやいんげ ん、人参、玉ね ぎ、ニラ、大根、 ごぼう、りんご
3 水	弁当会	★チーズ パン 乳製品				17 水	スパゲティミートソース パンプキンサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物	★チーズ いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	▲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、 セロリ、ピーマン、か ぼちゃ、キャベツ、 えのきたけ、みか ん
4 木	※ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ もずく汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、きゅう り、えのきたけ、 柿	18 木	ごはん(強化米)基本 豆腐ハンバーグ ほうれん草のベーコン炒め コーンスープ 果物	バナナ ケーキ ミルク	◇豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん 草、キャベツ、赤 ピーマン、Hコー ン缶、Cコー ン缶、パイン
5 金	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ 白菜と豆腐のスープ 果物	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク	鶏肉、豚肉 きびなご 白身魚 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油	人参、小松菜、白 菜、えのきたけ、 りんご	19 金	もずくどんぶり 白身魚の磯辺揚げ 白菜と厚揚げのスープ 果物	胚芽クラッカー メロンパン風 トースト ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 ◇厚揚げ わかめ	精白米	ピーマン、赤ピー マン、Hコー ン缶、白菜、えの きたけ、バナナ
6 土	春雨のあんかけ丼 きゅうりの中華風 大根汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、きゅう り、大根、バナナ	20 土	タコライス 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 ★ビザチ ーズ ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、バナ ナ
8 月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	ビスケット オートミール スナック ミルク	豚薄切り肉 白身魚	精白米 もちきび すりごま	玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、白菜、 ほうれん草、とう がん、みかん	22 月	トウジンジーシューシー 西京焼き きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	ビスケット 芋スティック ミルク	豚三枚肉 白身魚 しらす干し わかめ	精白米 里芋 ▲そうめん	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、きゅう り、カイワレ大 根、みかん
9 火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ スライストマト 果物	ネーブル じゅーしー おにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん	人参、小松菜、長 ねぎ、トマト、パイ ン	23 火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ ツナ缶	◎ロールパ ン(超熟)	トマト、レタス、 きゅうり、かぼ ちゃ、玉ねぎ、人 参、ほうれん草、 りんご
10 水	※ごはん(強化米) 鶏のから揚げ からし菜炒め かぼちゃのみそ汁 果物	★チーズ シナモントースト ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶	精白米	からし菜、玉ね ぎ、キャベツ、人 参、かぼちゃ、り んご	24 水	ゆかりごはん(強化米) 沖縄風煮つけ もずくの酢物 魚のみそ汁 果物	★チーズ キャロットサンド ミルク	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 もずく	精白米	大根、しめじ、人 参、きゅうり、とう がん、みかん
11 木	※ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ(ハム) 豚汁 果物	バナナ ヨーグルト ブレッド ミルク	さば(生) ●ハム(卵 不使用) 豚肉	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、 赤ピーマン、とう がん、人参、干し いたけ、みかん	25 木	★クリスマスランチ★ ケチャップライス(ハム) ローストチキン キャベツのソテー コーンスープ 果物	バナナ クリスマス ケーキ ミルク	●ハム(卵 不使用) 手羽元(鶏も も肉)	精白米 * * * 玉ねぎ、さやいん げん、玉ねぎ、キャ ベツ、小松菜、黄 ピーマン、Hコー ン缶、白菜、 * * * パイン缶	
12 金	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	せんべい お麩ラスク (きなこ) バナナ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、な す、ピーマン、Hコー ン缶、きゅうり、レ タス、赤ピーマン、み つば、パイン	26 金	年納め沖縄そば ごまかぼちゃ 果物	せんべい マッシュマロサンド ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜 かぼちゃ
13 土	生活発表会					27 土	園内消毒				

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市
販品は都度確認し提供します。)
・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用
しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★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。
★「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、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。
★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

