



バンビ保育園

令和6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 野原正子

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)			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
1	ごはん 魚のタルタル焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 果物	米せんべい 焼き芋 保育乳	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ トマト えのきたけ ねぎ りんご	18	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 果物	*** げんまい棒 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ トマト Hコーン缶 ブロッコリー とうがんと ねぎ ネーブル
2	タコライス ゴマじゃが スティックきゅうり 春雨スープ 果物	米せんべい こいのぼりクッキー 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 白菜 パナナ	20	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリー(ゴーヤー入り) きゅうりの甘酢あえ もずくスープ 果物	米せんべい あんサンド 保育乳	さば 豚肉 鶏ささみ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー ニガウリ もやし きゅうり ねぎ 白菜 りんご
7	キーマカレー ポイルウィンナー カリカリきゅうり もずくスープ 果物	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 ウィンナー もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり たけのこ ねぎ 桃缶	21	のりごはん 豚肉のゴマ焼き ほうれん草のソテー スティックきゅうり そうめん汁 果物	バナナ ピザ 保育乳	豚肉 ベーコン ツナ缶	精白米 強化米(鉄) ソーメン 白ゴマ	ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり ねぎ ネーブル
8	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 黒米 白ゴマ 黒ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ にがうり 大根 ねぎ ネーブル	22	沖縄そば ゴマじゃが スティックきゅうり 果物	米せんべい 野菜おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋 白すりごま	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり ネーブル
9	スパゲティミートソース キャベツのおかかあえ コーンスープ 果物	米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	23	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物	米せんべい パン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 ごぼう 人参 ブロッコリー へちま ねぎ ネーブル
10	炊き込みごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー ゆし豆腐汁 果物	バナナ 玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 ごぼう 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 ねぎ りんご	24	のりごはん 豚大根のみそ煮 芋とひじきのサラダ ゆし豆腐汁 果物	バナナ せんべい 固形ヨーグルト	豚肩ロース 干ひじき ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ネーブル
11	豚焼肉どんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	*** はちや棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがんと ねぎ ネーブル	25	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 果物	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
13	フーチバーージュシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 果物	米せんべい スコーン 保育乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ねぎ ネーブル	27	黒米ごはん 魚のパン粉焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー もずくスープ 果物	米せんべい 焼き芋 保育乳	白身魚 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 黒米	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ ねぎ バナナ
14	ロールパン ハンバーグ フライドポテト 温サラダ かぼちゃスープ 果物	バナナ みそおにぎり 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	28	マージンごはん レバーフライ 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁	バナナ マシュマロサンド 保育乳	豚レバー 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび	刻み昆布 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
15	<b>お弁当会</b>					29	黒米ごはん 鶏肉のさつぱり煮 こんにゃくのソテー コーンスープ 果物	米せんべい パン 保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 黒米	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン缶 えのきたけ バナナ
16	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライストマト 魚のみそ汁 果物	バナナ せんべい 固形ヨーグルト	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 白身魚	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ねぎ ネーブル	30	黒米ごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 果物	米せんべい caウエハース オレンジゼリー	鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 黒米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ねぎ りんご
17	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドーチ 果物	米せんべい パン 保育乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 黒米 練りごま	とうがんと GP ブロッコリー トマト 干しいたけ ねぎ バナナ	31	ごはん 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 果物	バナナ ケーキ ジュース	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル

★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。



★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。  
★ 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。

