



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	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ (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	タコライス(チーズなし) マカロニサラダ みそ汁 果物	焼き芋 保育乳	豚ひき肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス トマト りんご レーズン きゅうり とうがん ねぎ	17 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	ハッシュポテト 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ピーマン ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 パイン缶
3 火	のりごはん(強化米入り) 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ほうれん草炒め 白菜スープ 果物	トースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ ほうれん草 人参 白菜 Hコーン缶 ブロッコリー 赤ピーマン パイン缶	18 水	ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが(ブロッコリー) そうめん汁 果物	Caウエハース アイスクリーム	豚レバー ちくわ	精白米 春雨 じゃが芋 白すりごま そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー ねぎ ネーブル
4 水	五目うどん きゅうりの中華あえ 果物	肉みそおにぎり 保育乳	豚肩ロース わかめ ツナ缶 豚ひき肉	茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり Hコーン缶 ネーブル ねぎ	19 木	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 果物	ココアケーキ 保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ニラ
5 木	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 野菜スープ 果物	小倉ケーキ 保育乳	白身魚 豚肩ロース わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく レタス たけのこ えのきたけ りんご	20 金	沖縄そば ブロッコリーとツナのサラダ 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶(水 煮)	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー 人参 Hコーン缶 バナナ
6 金	お弁当会	焼き芋 保育乳	子ども達にとって大好きなお弁当会です。 お弁当の食材の使用方についてをコドモンの 資料室で 保管していますのでご確認ください。(*~*)			21 土	焼きそば みそ汁 果物	市販せんべい 保育乳	豚もも肉 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうが ねぎ ネーブル
7 土	炊き込みごはん ブロッコリー 豚汁 果物	はちや棒 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ 大根 ブロッコリー 昆布 ねぎ ネーブル	24 火	スパゲティミートソース ひじきサラダ ポテトスープ 果物	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ちくわ ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ ほうれん草
9 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 果物	パン 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 桃缶 きゅうり パイン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	25 水	ケチャップライス 魚の竜田揚げ ほうれん草のゴマあえ もずくスープ 果物	あんサンド 保育乳	ウィンナー 白身魚 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ 梨
10 火	フーチパージュシー 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー みそ汁 ネーブル	ころころ羊の蒸しパン 保育乳	ツナ缶 鶏胸肉 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) さつま芋	よもぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく とうがん ねぎ ネーブル	26 木	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 果物	せんべい 固形ヨーグルト	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ 白身魚	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ねぎ 梨
11 水	ごはん(強化米入り) 納豆ツナみそ 鮭のタルタル焼き ごまかぼちゃ もずくスープ 果物	ゴマ焼き菓子 保育乳	ひきわり納 豆 ツナ缶 鮭 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ねぎ 梨	27 金	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドゥチ 果物	ケーキ ジュース	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ ねぎ ネーブル
12 木	黒米ごはん 豚肉ゴマ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) すまし汁 果物	揚げパン ミルク	豚三枚肉 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 GP 白菜 ねぎ バナナ	28 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ 果物	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
13 金	もずくどんぶり マッシュポテト ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁 果物	せんべい 固形ヨーグルト	もずく 豚ひき肉 ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 白菜 ネーブル	30 月	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ジャムケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 (冷) もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
14 土	マージンごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) コーンスープ 果物	げんまい棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ たけのこ ブロッコリー コーン缶 キャベツ 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(厚労省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。				

