



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
1 月	黒米ごはん 沖縄風煮付け 温サラダ そうめん汁 果物 すまし汁 果物	ドーナツ(市販) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	大根 昆布 人参 Hコーン缶 ブロッコリー ネーブルねぎ	17 水	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) さつま芋のコロコロ揚げ 中華スープ バナナヨーグルト添え	ミニマドレーヌ (卵・乳不使用) 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋 春雨	生しいたけ とうがん 人参 長ネギ チンゲン菜 キャベツ Hコーン缶 バナナ みかん
2 火	ごはん 鶏の煮付け こんにゃくソテー コーンスープ	ピザ 保育乳	手羽先 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄)	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	18 木	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 果物	せんべい ゼリー	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ねぎ 糸こんにゃく ニラ 大根 ブロッコリー えのきたけ りんご
3 水	お弁当会	揚げパン 保育乳	こ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モン の資料室で 保管していますのでご確認ください。(*~*)			19 金	冷やし中華 パンブキンサラ! みそ汁 果物	いなり寿司 保育乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 わかめ	◎中華めん (茹で) すりごま じゃが芋 精白米 強化米(鉄) むきごま	コーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ねぎ りんご
4 木	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ゴマじゃが みそ汁 果物	焼き芋 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ゴマ じゃが芋	ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ねぎ バナナ	20 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル
5 金	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ そうめん汁 果物	お星様せんべい たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 コーン缶 玉ねぎトマト ブロッコリー きゅうり スイカ	22 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨とひき肉の炒め みそ汁 果物	パン 保育乳	豚肩ロース 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ ネーブル
6 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうがん 昆布 ネギ	23 火	ロールパン 鮭のポテト焼き マカロニサラダ パンブキンスープ 果物	おかかおにぎり 保育乳	鮭 鶏ささみ	◎ロールパン (超熟) マッシュポテト(乾) ▲マカロニ じゃが芋 精白米 強化米(鉄)	◎コーン缶 パイン缶 人参 玉ねぎ りんご きゅうり かぼちゃ ネーブル
8 月	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリー(ゴーヤー入り) もずくの酢物 みそ汁 果物	焼き芋 保育乳	豚レバー 竹小町 もずく 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 もやし ブロッコリー にがうり オクラ とうがん ねぎ スイカ	24 水	もずくどんぶり 豆腐のかき揚げ(ゴーヤー) スティックきゅうり(マヨ) みそ汁(とうがん) 果物	ヒラヤーチー 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 竹小町 卵	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 人参 ねぎ にがうり きゅうり とうがん バナナ
9 火	スパゲティナポリタン ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン きゅうり コーン缶 ネーブル	25 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ もずくスープ 果物	せんべい アイスクリーム	豚もも薄切り 肉 わかめ ハム もずく 白身魚 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
10 水	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ 果物	せんべい 固形ヨーグルト	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ 桃缶	26 金	ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	ケーキ ジュース	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー なす ねぎ スイカ
11 木	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	パン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ スイカ	27 土	ドライカレー きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	げんまい棒 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜 コーン缶 ほうれん草
12 金	黒米ごはん 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー モーウイのツナあえ みそ汁 果物	人参ケーキ 保育乳	鶏もも肉 かまぼこ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく モーウイ えのきたけ ねぎ	29 月	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 果物	ホットケーキ (卵・乳不使用) 保育乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ 春雨 さつま芋	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト えのきたけ スイカ
13 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 コーンスープ 果物	はちや棒 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 きゅうり キャベツ	30 火	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが 果物	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば (茹で) じゃが芋 白すりごま 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
16 火	マージンごはん 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 果物	キャロットサンド 保育乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん なす ねぎ りんご	31 水	豚丼 マッシュポテト スティックきゅうり みそ汁 果物	せんべい 固形ヨーグルト	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 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。

