



バンビ保育園



令和6年

★ 天候不良による食材の欠品や、価格高騰の諸事情により、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★ 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 金	マージンごはん 豚肉ゴマ焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが みそ汁 果物	ホットケーキ 保育乳	肩ロース 油揚げ 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん 赤ピーマン 大根 ねぎ ネーブル	16 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	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	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
2 土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリー ゆし豆腐汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ 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 ブロッコリー ねぎ みかん	18 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ごまかぼちゃ キャベツのツナあえ すまし汁	黒糖ケーキ 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ かぼ ちゃ キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん
5 火	チキンカレー(強化米) カリカリきゅうり すまし汁 果物	小倉ケーキ 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ 桃缶	19 火	黒米ごはん さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー みそ汁 果物	シナモントースト 保育乳	さば 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 コーン缶 ほうれん草 なす ねぎ パイン缶
6 水	 お弁当会	揚げパン 保育乳	食材の使用については コドモの資料室でご確 認ください。(※~※)			20 水	ドライカレー 春雨サラダ 中華スープ(魚入り) 果物	パン 保育乳	豚ひき肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄) 春雨 さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり チンゲン菜 コーン缶 みか ん
7 木	のりごはん(強化米入り) 洋風肉じゃが ひじきサラダ 魚のみそ汁 果物	ヨーグルトせんべい 亀の甲せんべい	豚肉 干ひじき ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり コーン缶 大根 ねぎ みかん	21 木	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き チンゲン菜炒め もずくの酢物 そうめん汁 果物	ハッシュポテト 保育乳	鮭 ちくわ もずく	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ ▲そうめん さつま芋	チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ねぎ 柿
8 金	クファージュシー 魚の竜田揚げ 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 果物	バタートースト 保育乳	ツナ缶 白身魚 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 春雨	人参 干しいたけ ニラ きゅうり 大根 ねぎ 柿	22 金	沖縄そば かぼちゃのココロ揚げ 大根サラダ 果物	わかめおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 大根 人参 きゅうり 梨
9 土	炊き込みごはん スティックきゅうり すまし汁 果物	はちや棒 保育乳	わかめし 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ ニラ 人参 ねぎ 切り昆布 きゅうり みかん	25 月	もずくどんぶり かみかみごぼろ 白菜スープ(三色) 果物	メイプルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう 白菜 ブロッコリー 人参 みかん
11 月	マージンごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼろ ブロッコリー(マヨ) もずくスープ 果物	人参ケーキ 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 黒ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ ブロッコリー たけのこ ねぎ みかん	26 火	マージンごはん 魚のタルタル焼き 春雨の中華炒め みそ汁 果物	あんサンド 保育乳	白身魚 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 赤ピーマ ン キャベツ しめじ さやいんげん ニラ りんご
12 火	マージンごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 こんにゃく トマトレタス きゅうり えのきたけ ねぎ りんご	27 水	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ そうめん汁 果物	さつま芋の蒸しパン 保育乳	ひきわり納 豆 ツナ缶 豚肩ロース ちくわ	精白米 強化米(鉄) そうめん	人参 ブロッコリー 玉ねぎ もやし ねぎ みかん
13 水	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ポテトスープ 果物	みそおにぎり 保育乳	鶏もも肉 調製豆乳 ハム ベーコン	◎ロールパ ン(超熱) ▲マカロニ じゃが芋 精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ ブロッコリー (冷) Hコーン缶 えのきたけ ほうれん草 (冷) 人参	28 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ	ヨーグルトせんべい 保育乳	鶏もも肉 かまぼこ 豚もも肉	精白米 強化米(鉄) 春雨	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん
14 木	マージンごはん 豚大根のみそ煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	パン 保育乳	豚肩ロース もずく 調製豆乳	精白米 強化米(鉄) もちきび マカロニ	大根 人参 糸こんにゃく パイン缶 みかん缶 きゅうり 白菜 ねぎ りんご	29 金	スパゲティミートソース 羊スティック コーンスープ 果物	ケーキ ジュース	牛ひき肉 豚ひき肉	▲スバゲ ティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 みかん
15 金	♪ 七五三祝い御膳 ♪ 祝寿司 豆腐のつくね フライドポテト ブロッコリー添え 花麩のスープ 果物	チュロス 保育乳	鮭フレーク 豆腐 干ひじき 鶏ひき肉 調製豆乳	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー 大根 みかん パイン缶	30 土	鶏肉の照り焼き丼 フライドポテト みそ汁 果物	せんべい 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 さやいんげん 大根 ねぎ みかん

★ 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。



★ 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。

