



バンビ保育園

令和6年

★ 幼児食に移行した1歳児～2歳児は、朝のおやつとして乳や豆乳、果物、せんべいなどを提供します。(記載は省略しています。)

★ 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 木	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ 果物	ココアケーキ 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 オクラ 糸こんにゃく ブロッコリー りんご	17 土	家庭保育の協力日 お弁当持参	亀の甲せんべい 保育乳			
2 金	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 果物	なかよしパン 保育乳	豚もも薄切り 肉 干ひじき ちくわ ハム 油揚げ	精白米 強化米(鉄)	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー Hコーン缶 大根 ねぎ ネーブル	19 月	キーマカレー スティックきゅうり(夏野菜) わかめスープ 果物	パン 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ ホールトマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ 桃缶
3 土	ホワイトシチュー スティックきゅうり すまし汁 果物	はちや棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 大根 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル	20 火	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう(カレー風味) トマト添え みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	白身魚 鶏もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん トマト へちま えのきたけ ねぎ スイカ
5 月	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	メイプルケーキ 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 缶	21 水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじゃが とうがん汁 果物	おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 わかめ	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん ねぎ バナナ
6 火	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	22 木	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 果物	せんべい シークワサーゼリー	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ ハム わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく GP ニラ トマト きゅうり なす ねぎ スイカ
7 水	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	小倉ケーキ 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 ハイン缶	23 金	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ こんにゃくのソテー キャベツのツナマヨあえ そうめん汁 果物	キャロットサンド 保育乳	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶	精白米 もちきび 白ゴマ そうめん	糸こんにゃく 人参 ねぎ Hコーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり ネーブル
8 木	黒米ごはん 魚のタルタル焼き かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりの中華風 春雨スープ 果物	ウエハース アイスクリーム	白身魚 わかめ 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり たけのこ 白菜 バナナ	24 土	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ こんにゃくのソテー キャベツのツナマヨあえ そうめん汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) 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
9 金	マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリー もずくスープ 果物	バームクーヘン(市販) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	人参 ブロッコリー にがうり もやし ねぎ えのきたけ スイカ	26 月	黒米ごはん 沖縄風煮付け 温サラダ そうめん汁 果物	ドーナツ 保育乳	豚もも薄切り 肉 厚揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	大根 昆布 しめじ ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト ネーブル ブロッコリー
10 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 果物	げんまん棒 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	27 火	のりごはん チキンナゲット 人参シリシリー ポテトスープ 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 ちくわ ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし えのきたけ スイカ
13 火	鶏肉の照り焼き丼 ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	ホットケーキ (卵乳不使用) 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) ゴマ	人参 さやいんげん にがうり 大根 ねぎ バナナ	28 水	鶏ごぼうごはん さばのりんごソースかけ 小松菜炒め みそ汁 果物	ピザ 保育乳	鶏もも肉 さば(生) ちくわ ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ とうがん バナナ
14 水	マージンごはん オクラ納豆 豚大根のみそ煮 鶏と白菜のスープ 果物	せんべい 固形ヨーグルト	ひきわり納豆 豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋	オクラ 大根 人参 白菜 糸こんにゃく えのきたけ ほうれん草 ネーブル	29 木	もずくどんぶり 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	せんべい 固形ヨーグルト	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 大根 人参 きゅうり ねぎ 桃缶
15 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー もずくの酢物(オクラ) すまし汁	パン 保育乳	鶏もも肉 ベーコン もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	ほうれん草 もやし オクラ Hコーン缶 オクラ たけのこ(水煮) えのきたけ ネーブル	30 金	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ 果物	ケーキ ジュース	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル
16 金	豚肉ピビンバ マカロニサラダ 春雨スープ 果物	黒糖ケーキ 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ 春雨	コーン缶 ほうれん草 もやし きゅうり 人参 りんご ハイン缶 たけのこ 白菜 ネーブル	31 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー コーンスープ 果物	せんべい 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 ほうれん草 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。

