

※ 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	豚肉のあんかけ井 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー ロッククッキー ミルク	豚肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 カルライナス くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま	17日 火	もずくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ 大根汁 桃缶	りんご 人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト レタス きゅうり
3日 火	Feごはん 魚の照り焼き パンプキンサラダ ゴーヤーの揚げ煮 とうがんと汁 スイカ	りんご かるかん ミルク	赤魚 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋 上新粉 長芋	にがうり かぼちゃ とうがんと スイカ	18日 水	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	せんべい もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 豆腐 卵 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
4日 水	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め みそ汁 芋とひじきのサラダ ネーブル	せんべい パンピング ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 干ひじき わかめ Pヨーグルト	精白米 雑穀 さつまいも ▲蕪	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	19日 木	ロールパン 魚のコーンフライ ブロッコリー マカロニサラダ パンプキンスープ ネーブル	バナナ しらすおにぎり チーズ 麦茶 食育の日	白身魚 ベーコン しらす干し スティック チーズ	ロールパン コーンフレーク マカロニ 精白米	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
5日 木	人参ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ くずもち ミルク	ツナ缶 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パン缶 りんご きゅうり	20日 金	おたんじょう会 おべんとう	胚芽クラッカー ケーキ メイグルト			
6日 金	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	胚芽クラッカー ゼリー りんごジュース	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	21日 土	沖縄そば 果物 ゆで玉子	Caウエハース 黒棒 麦茶	豚肉 カマボコ 卵	沖縄そば	バナナ ネギ
7日 土	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク たなばた	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり とうがんと 干しいたけ	23日 月	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ スイカ	クラッカー きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 人参 きゅうり
9日 月	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ネーブル ブロッコリー みそ汁	クラッカー 焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー	24日 火	あわごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 ネーブル	りんご ココア蒸しパン ミルク	豚レバー 竹小町 豆腐	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 ネーブル
10日 火	Feあわごはん ししゃもの天ぷら とうがんとのそぼろ煮 スイカ トマトサラダ すまし汁	りんご ミニキャロットサンド ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ	とうがんと GP トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ	25日 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ バナナのヨーグルト添え	せんべい みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり
11日 水	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ カリカリきゅうり コーンスープ	胚芽クラッカー ちんびん ミルク	豚肉 Pヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム へちま なす ピーマン バナナ	26日 木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のゴマあえ 中華スープ パイン	バナナ いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 チンゲン菜
12日 木	Feあわごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ネーブル ひじきのフレンチあえ みそ汁	せんべい オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 干ひじき ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ コーンフレーク	かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 へちま ネーブル レーズン	27日 金	Feあわごはん 野菜たっぷりさつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル スティックきゅうり みそ汁	胚芽クラッカー シナモントースト ミルク	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ
13日 金	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ ネーブル	バナナ レタスと鮭のおにぎり ミルク	ハム 豆腐 竹小町 卵 鮭フレーク	中華めん 精白米 カルライナス	きゅうり 人参 干しいたけ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	28日 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ
14日 土	沖縄そば 果物 チーズ	Caウエハース サターアングキー 麦茶	豚肉 カマボコ 卵	沖縄そば	バナナ ネギ	30日 月	Feあわごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ネーブル ブロッコリー もずくスープ	クラッカー ヨーグルト入り クイックパン ミルク	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ マッシュポテト	Oコーン缶 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ ネーブル
31日 火	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ ヨーグルトサラダ みそ汁	せんべい ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき肉 鶏ささみ わかめ Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 きゅうり ごぼう へちま バナナ りんご						

★ 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実施しています。

★ 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。