



平成31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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1月	カレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	クラッカー くずもち ミルク 入園式	豚肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト缶 きゅうり	15日	あわごはん(強化米入り) さばのみそ煮 トマトサラダ こんにやくソテー 野菜スープ 固形ヨーグルト	クラッカー 人参クラッカー ミルク	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 あわ	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにやく 小松菜 トマト
2日	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリ みそ汁 くずきりの甘酢あえ いちご	りんご スイートポテト ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 くずきり さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜	16日	あわごはん(強化米入り) ちくわの磯辺揚げ りんご しゃきしゃき炒め すまし汁 ほうれん草のゴマあえ	バナナ 焼き菓子(サブレ風) ミルク	竹小町 卵 豚薄切り肉 油揚げ	精白米 強化米 くずきり さつま芋	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 りんご
3日	あわごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 春雨スープ 大豆サラダ ネーブル	バナナ もずく入りヒラヤーチー ミルク	白身魚 大豆 (未満児 ペースト) 豚薄切り肉 ハム もずく	精白米 強化米 あわ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり たけのこ 白菜 ネーブル ニラ	17日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ネーブル パンプキンスープ	せんべい 鮭のおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ
4日	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	せんべい いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋 むぎごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり バナナ	18日	おべんとう日	りんご かるかん ミルク			
5日	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き みそ汁 切干大根のイリチー りんご ほうれん草のツナあえ	クラッカー 三月菓子 ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 ニラ りんご	19日	〈お誕生会〉 胚芽パン ナポリタン チキン照り焼き サラダ コーンスープ いちご	りんごジュース デコレーションケーキ ミルク 食育の日	鶏肉 ハム	スパゲティ 胚芽パン	人参 玉ねぎ レタス トマト えのきたけ きゅうり いちご
6日	炊き込みごはん 温サラダ ポイルウィンナー 豚汁 ネーブル	胚芽クラッカー ロールパン ミルク 7日:浜下り	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豚肉	精白米 強化米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根 干しいたけ 昆布	20日	豚肉のみそどんぶり 温サラダ すまし汁 ネーブル	ウエハース スティックパン ミルク 21日:もずくの日	豚ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	ピーマン ブロッコリー キャベツ たけのこ ねぎ パイン
8日	あわごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 みそ汁 蒸しかぼちゃ 固形ヨーグルト	クラッカー ちんびん ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 わかめ	精白米 強化米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく かぼちゃ 大根 固形ヨーグルト	22日	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ
9日	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ とうがん汁 枝豆(3歳~) ネーブル	りんご 揚げパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 強化米 春雨 ロールパン (超熟)	たけのこ もやし きゅうり 人参 とうがん ネーブル	23日	カレーピラフ 魚の竜田揚げ トマトサラダ ポテトスープ 固形ヨーグルト	りんご ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP トマト レタス
10日	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	せんべい みそおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋	刻み昆布 山東菜 Hコーン缶 トマト ブロッコリー バナナ	24日	きつねうどん 芋とひじきのサラダ ほうれん草おかかあえ バナナ	クラッカー ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ 豚肉 干ひじき ツナ缶	茹うどん さつま芋 精白米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 キャベツ バナナ
11日	あわごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう ネーブル ブロッコリー レタスのスープ	バナナ ゴマポッキー ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ トマト	25日	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ りんご かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	せんべい 洋菓子 はっ酵乳	豆腐 竹小町 卵 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 春雨	人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参
12日	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきのフレンチあえ トマト そうめん汁 りんご	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	白身魚 干ひじき ハム	精白米 強化米 そうめん	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり Hコーン缶 トマト りんご	26日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー ネーブル きゅうりのごまあえ ゆし豆腐	りんご オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 ごま	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ネーブル
13日	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	クラッカー ロールパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり Hコーン缶	27日	タコライス キャベツのツナあえ 野菜スープ ネーブル	ウエハース どら焼き ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ きゅうり 白菜

★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。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★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。

