



令和 2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	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(主食)			日	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(主食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
曜	ロージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 スライストマト みそ汁	バナナ 人参クラッカー 保膏乳	豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	曜	ロージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め みそ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
1	ロージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 スライストマト みそ汁	バナナ 人参クラッカー 保膏乳	豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	1	ロージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め みそ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
2	チキンカレー(強化米) スイイツクきゅうり りんご	せんべい スイイツクパン ジュース	豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	2	ロージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め みそ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
3	豚肉のみそどんぶり ひじきサラダ みそ汁 ネーグル	りんご お菓子 プリン	豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	3	ロージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め みそ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
4	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スーパ バナナ	胚芽クラッカー アツパルケーキ 保膏乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用) 豚肉	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	4	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スーパ バナナ	バナナ 人参クラッカー 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
5	ハヤシライス スイイツク ネーグル	*** パン 保膏乳	牛肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	5	ハヤシライス スイイツク ネーグル	バナナ 人参クラッカー 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
7	ごはん(強化米入り) 鯉のみみじ焼き こんにやくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーグル	クラッカー タンチアアクルー 保膏乳	鯉 豚ひき肉 ひきわり納豆	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	7	ごはん(強化米入り) 鯉のみみじ焼き こんにやくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーグル	クラッカー タンチアアクルー 保膏乳	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
8	ローソバ ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パブキソ豆乳スーパ 梨	バナナ いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン(卵 不使用) ツチ魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	8	ローソバ ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パブキソ豆乳スーパ 梨	バナナ いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 厚揚げ 厚ひき肉 竹小町 ツチ魚 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 ごぼう ニラ 大根 梨
9	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら もずくスーパ ネーグル	せんべい 人参蒸しパン 保膏乳	さんま開き 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	9	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら もずくスーパ ネーグル	せんべい 人参蒸しパン 保膏乳	さんま開き 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ
10	ロージンごはん 鶏肉のコンソメ焼 くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー お菓子 ソコール	鶏もも肉 豚肉 ツチ魚 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	10	ロージンごはん 鶏肉のコンソメ焼 くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー お菓子 ソコール	鶏もも肉 豚肉 ツチ魚 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ
11	沖繩そば コンソメサラダ バナナ	りんご おにぎり 保膏乳	豚三枚肉 丸かまほこ (卵不使用) わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	11	沖繩そば コンソメサラダ バナナ	りんご おにぎり 保膏乳	豚三枚肉 丸かまほこ (卵不使用) わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ
12	もずくどんぶり 枝豆 すまし汁 ネーグル	*** パン 保膏乳	もずく 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	12	もずくどんぶり 枝豆 すまし汁 ネーグル	*** パン 保膏乳	もずく 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ
14	ごはん(強化米入り) さばのゴラだれ焼き とうがんのそぼろ煮 みそ汁 ネーグル	クラッカー お菓子 アイスクリーム	さば わかめ 油揚げ ツチ魚	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	14	ごはん(強化米入り) さばのゴラだれ焼き とうがんのそぼろ煮 みそ汁 ネーグル	クラッカー お菓子 アイスクリーム	さば わかめ 油揚げ ツチ魚	精白米 強化米	人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ

★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。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★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。