



令和6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。

日曜	献立名	おもな材料			日曜	献立名	おもな材料				
		おやつ	あか	きいろ			みどり	おやつ	あか	きいろ	みどり
		午前(1・2歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午前(1・2歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
		午後(1~5歳児)	白身魚 ●ちくわ きな粉	精白米 押麦 すりごま ■バター 車麩	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 キャベツ えのきたけ 小ネギ バナナ			午後(1~5歳児)	豚肉 青のり わかめ ツナ缶 あおさ ■牛乳	中華めん うずまき麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 小ネギ みかん
1 水	麦ご飯 魚から揚げ甘酢あん 小松菜ちくわ炒め コンスープ / フルーツ	Feウエハース ラスク 牛乳				18 土	焼きそば きゅうり中華和え あおさ汁 フルーツ	Caせんべい くろ棒 牛乳			
2 木	もちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁 / フルーツ	バナナ こいのぼりクッキー 牛乳	鶏もも 削り節 わかめ ■牛乳	精白米 もちきび じゃがいも 小麦粉 ■バター	ブロッコリー ホウレン草 もやし しめじ バナナ	20 月	チキンカレー トマトときゅうりのピクルス はるさめスープ フルーツ	Feビスケット レースンクッキー 牛乳	鶏もも ●鶏卵 ■牛乳	精白米 じゃがいも ■ルウ はるさめ すりごま 小麦粉 ■バター	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 トマト きゅうり 小ネギ みかん レースン
7 火	キーマカレー きゅうりの甘酢和え わかめスープ フルーツ	りんご キャロットケーキ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ■牛乳	精白米 じゃがいも ■ルウ すりごま 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 粒コーン缶 GP きゅうり ホウレン草 みかん	21 火	ご飯 豆腐チャンプルー オクラ和え物 イナムル汁 / フルーツ	りんご ジャムサンド 牛乳	沖縄豆腐 削り節 刻みのり 豚肉 ●■カマボコ ■牛乳	精白米 糸こんにやく ●■食パン	りんご キャベツ 人参 玉ねぎ オクラ大根 椎茸 小ネギ バナナ
8 水	ご飯 豚みそ焼肉/切干大根炒め 芋とひじきのサラダ 味噌汁 / フルーツ	Feウエハース ゴーヤーケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ ひじき ●鶏卵 ■牛乳	精白米 しらたき さつまいも ●ホトケキ ミックス ■バター	玉ねぎ トマト 人参 切干大根 キャベツ えのきたけ バナナ ゴーヤー	22 水	ミートスパゲティ きゅうり中華和え すまし汁(卵) フルーツ	Feウエハース 昆布おにぎり 麦茶	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 ●鶏卵 塩昆布	スパゲティ すりごま 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト缶 きゅうり 小ネギ りんご 小松菜
9 木	タコライス風 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ 固形ヨーグルト ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 ●チーズ ツナ缶 ■アイス	精白米 じゃがいも レタス トマト うずまき麩	バナナ 玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり 大根 みかん	23 木	もちきびご飯 鶏肉BBQソース サラダスパゲティ 味噌汁 / フルーツ	バナナ オートミールスナック 牛乳	鶏もも ●■ハム ■牛乳	精白米 もちきび スパゲティ ●マヨネーズ うずまき麩 オートミール ●■マッシュロ ●■コーンフレーク	トマト レタス 人参 きゅうり 小松菜 バナナ レースン
10 金	納豆味噌ご飯 鮭照り焼き クープイリチー 味噌汁 / フルーツ	みかん 黒糖蒸しパン 牛乳	ヒキリ納豆 豚肉 削り節 鮭 刻み昆布 油揚げ ■牛乳	精白米 すりごま 小麦粉	みかん 小ネギ 切干大根 人参 ホウレン草 もやし りんご	24 金	ご飯(のり佃煮) さばゴマみそ煮 春雨サラダ 味噌汁 / フルーツ	みかん チーズ蒸しパン 牛乳	さば わかめ ●鶏卵 ■牛乳 ■チーズ	精白米 すりごま はるさめ 小麦粉	みかん きゅうり 人参 冬瓜 小ネギ りんご
11 土	豚肉味噌丼ぶり 白菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい 竜の子せんべい 牛乳	豚肉 削り節 ■牛乳	精白米	キャベツ 玉ねぎ ニラ 白菜 人参 冬瓜 小ネギ みかん	25 土	ご飯 チンジャオロース風 レタスキゅうり ゆし豆腐汁 / フルーツ	Caせんべい タノファクル 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 ■牛乳	精白米 すりごま	たけのこ 人参 ピーマン レタス きゅうり 小ネギ みかん
13 月	もずく丼ぶり トマトときゅうり 味噌汁 フルーツ	Feビスケット バナナケーキ 牛乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 ●鶏卵 ■牛乳	精白米 ●ホトケキ ミックス	ピーマン 人参 粒コーン缶 トマト きゅうり 小松菜 みかん バナナ	27 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き こんにやくソテー もずくスープ / フルーツ	Feビスケット ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏もも 豚ひき肉 もずく 絹ごし豆腐 ■ヨーグルト ●鶏卵 ■牛乳	精白米 すりごま 糸こんにやく ●ホトケキ ■ヨーグルト ■バター	トマト 人参 粒コーン缶 小ネギ みかん
14 火	ご飯 ポークチャップ 人参しりしり(卵) そうめん汁 / フルーツ	りんご 人参クラッカー 牛乳	豚肉 ●鶏卵 ■牛乳	精白米 そうめん 小麦粉 ■バター すりごま	りんご 玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 いんげん 小ネギ バナナ	28 火	沖縄そば もやしのナムル ごまカボチャ フルーツ	りんご 味噌おにぎり 麦茶	豚肉 ●■カマボコ 刻み昆布 ●■ハム 刻みのり ツナ缶	沖縄そば すりごま 精白米 すりごま	りんご 山東菜 ネギ もやし きゅうり 人参 かぼちゃ バナナ
15 水	もちきびご飯 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう コンスープ / フルーツ	Feウエハース サーターアンダギー 牛乳	白身魚 豚肉 ●鶏卵 ■牛乳	精白米 もちきび ●マヨネーズ しらたき すりごま 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 ニラ ●コーンクリーム 缶 粒コーン缶 キャベツ	29 水	麦ご飯 鮭のみそマヨ焼き ひじき煮物 豆腐スープ / フルーツ	Feウエハース セザミトースト 牛乳	鮭 ひじき 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 ■牛乳	精白米 押麦 ●マヨネーズ すりごま ●■食パン ■バター	トマト 人参 ホウレン草 ■コーンクリーム 缶 粒コーン缶 椎茸 小ネギ りんご
16 木	チャーハン 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツ炒め オニオンスープ / フルーツ	バナナ お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	●■焼き豚 木綿豆腐 豚ひき肉 豚肉 ■牛乳	精白米 パン粉	人参 ネギ 粒コーン缶 玉ねぎ 椎茸 キャベツ パプリカ ピーマン ホウレン草 バナナ	30 木	もちきびご飯 キッズヤンニョムチキン ごぼうサラダ オニオンスープ / フルーツ	バナナ ホットケーキ 牛乳	鶏もも ツナ缶 ●■ハートン ●鶏卵 ■牛乳	精白米 もちきび ●マヨネーズ ●ホトケキ ミックス	トマト ごぼう水煮 きゅうり 人参 粒コーン缶 玉ねぎ えのきたけ バナナ
17 金	お弁当会	みかん ビスコ ヨーグルト				31 金	ブルコギ丼 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 フルーツ	みかん ちんぴん 牛乳	豚肉 削り節 わかめ ■牛乳	精白米 はるさめ すりごま じゃがいも 小麦粉	みかん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー えのきたけ 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(●卵、■乳の表示)
★「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。