

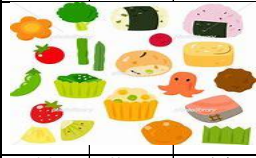


令和 5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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 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
4	キーマカレー スティックきゅうり コーンスープ 桃缶 	くずもち 保育乳	鶏ひき肉	精白米強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶	19	ロールパン ハンバーグ(かぼちゃ添え) マカロニサラダ 白菜スープ いちご	いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	◎ロールパン(超熟) マカロニ	玉ねぎ かぼちゃ パイン缶 りんご 白菜 レーズン きゅうり 赤ピーマン いちご
5	ごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め パンプキンサラダ みそ汁 みかん	ヨーグルトブレッド 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米強化米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん かぼちゃ きゅうり コーン缶 えのきたけ	20	厚揚げどんぶり フライドポテト ブロッコリー(マヨ) 魚のみそ汁 みかん	バナナケーキ 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 白身魚 調整豆乳	精白米強化米 じゃが芋	人参 キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
6	◆◆ 新年のお祝い御膳 ◆◆ 黒米ごはん 祝カマボコ 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー 中身の吸い物 ブロッコリーのゴマあえ いちご	ちんすこう(ココア風味) 保育乳	白身魚 赤カマボコ 竹小町 豚中身	精白米強化米 黒米 強化米 ごま	サラダ菜 昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ 大根 ねぎ いちご	21	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん 	くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ねぎ みかん
7	七草ごはん ポイルウィンナー 白菜のおひたし 豚汁 みかん 	スティックパン 保育乳	ツナ缶 ウィンナー 豚肉	精白米強化米	赤ピーマン 白菜 人参 大根 生しいたけ 昆布 ねぎ みかん	23	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 みかん	黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 豚ひき肉	精白米強化米 黒米 強化米 そうめん 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ みかん
10	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 みかん	アップルケーキ(卵抜き) 保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ 調整豆乳	精白米強化米 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 ニラ みかん	24	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー もずくの酢物 みそ汁 りんご	クイックブレッド 保育乳	豚レバー 豆腐 もずく	精白米強化米 もちきび 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ 大根 きゅうり ねぎ りんご
11	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 みかん	お汁粉 保育乳	豚肉 豆腐 もずく	精白米強化米 さつまい	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ みかん	25	沖縄そば ほうれん草の白あえ パナナ	おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ(卵不使用) 豆腐 竹小町 しらす干し	沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 人参 パナナ
12	スパゲティミートソース ブロッコリー(マヨ) フライドポテト コーンスープ バナナ	ひじきおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	スパゲティ じゃが芋 精白米強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 キャベツ パナナ	26	お弁当会 	キャロットサンド 保育乳			
13	黒米ごはん 焼きさば(カレー風味) パクチョイ炒め 春雨サラダ みそ汁 みかん	お麩ラスク 保育乳	さば 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米強化米 黒米 強化米 春雨 麩	パクチョイ 人参 もやし しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ みかん みかん	27	マージンごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) きんぴらごぼう 拌三絲(ハンサンスー) コーンスープ パナナ	ちんびん 保育乳	豚もも肉 鶏もも肉	精白米強化米 もちきび 炒りごま 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり コーン缶 キャベツ パナナ
14	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん 	はちや棒 保育乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ みかん	28					
16	ごはん 納豆みそ 肉じゃが ひじきサラダ レタスのスープ みかん	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき	精白米強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり レタス コーン缶 ブロッコリー えのきたけ みかん						
17	三色ごはん ごぼうサラダ みそ汁 バナナ	大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	精白米強化米 白ゴマ さつまい 黒ゴマ	人参 小松菜 ごぼう きゅうり 赤ピーマン 大根 ねぎ パナナ						
18	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくのソテー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 りんご	ケーキ  保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ 調整豆乳	精白米強化米 黒米 強化米 練りごま じゃが芋	糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ りんご						

★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。



2023

Lunch Menu

2022

◆Please note that due to recent price increases, logistics and other factors, menu items and ingredients may change.

(Prepared by) Masako Nohara, Nutritionist

★ The red, yellow, and green food groupings are based on the six basic food groups and the three functions of food as declared by the Japanese government.

Date Day	Menu	Snack Morning (1~2yr) Afternoon (1~5yr)	Main Ingredients (Lunch)			Date Day	Menu	Snack Morning (1~2yr) Afternoon (1~5yr)	Main Ingredients (Lunch)		
			Red	Yellow	Green				Red	Yellow	Green
			Protein	Carbs	Produce				Protein	Carbs	Produce
4 W	Keema Curry Cucumber Stick Corn Soup Peaches 	Kuzu Mochi Milk	Minced Meat	White Rice Fortified Rice Potato	Carrot Onion Green Pepper Tomato Cucumber Corn Spinach Peach	19 Th	Bread Roll Hamburger Steak (with pumpkin) Macaroni Salad Cabbage Soup Strawberry	Inari Sushi Milk	Pork Beef Bacon	Bread Roll Macaroni Noodle	Onion Pumpkin Pineapple Apple Cabbage Raisin Cucumber Red Pepper Strawberry
5 Th	Rice Chicken Teriyaki Stir-Fried Noodles Pumpkin Salad Miso Soup Orange	Yogurt Bread Milk	Chicken Pork Tofu Seaweed	White Rice Fortified Rice Vermicelli Potato	Onion Bamboo Carrot Mushroom Cabbage Green Beans Spinach Cucumber Corn	20 F	Freid Rice French Fries Broccoli (mayo) Fish and Miso Soup Orange	Banana Cake Milk	Tofu Pork White Fish	White Rice Fortified Rice Potato	Carrot Cabbage Broccoli Daikon Green Onion Orange
6 F	◆◆ New Year's Meal ◆◆ Purple Rice Kamaboko Fried Fish with Ketchup Sauce Kombu Noodle Soup Sesame Broccoli Strawberry	Cocoa Cookie Milk	White Fish Red kamaboko Bamboo Pork	White Rice Fortified Rice Black Rice Sesame	Salad Kombu Carrot Gourd Konnyaku Broccoli Shitake Daikon Green Onion Strawberry	21 St	Hayashi Rice Cucumber Sticks Clear Soup Orange 	Brown Sugar Snack Milk	Chicken Seaweed Tofu	White Rice Fortified Rice Potato	Onion Carrot Cucumber Cabbage Green Onion Orange
7 St	Mixed Rice Sausage Cabbage Salad Pork Soup Orange 	Bread Stick Milk	Tuna Sausage Pork	White Rice Fortified Rice	Red Pepper Cabbage Carrot Daikon Shitake Kombu Green Onion Orange	23 M	Purple Rice Grilled Miso Pork Simmered Chicken and Pumpk Cabbage with Bonito Flakes Somen Soup Orange	Brown Sugar Bread Milk	Pork Chicken	White Rice Fortified Rice Black Rice Somen Noodle White Sesame	Red Pepper Onion Spinach Cabbage Cucumber Green Onion Orange
10 T	Seaweed Rice Bowl Burdock Root Broccoli and Baby Sardine Miso Soup Orange	Apple Cake Milk	Seaweed Pork Sardine Tofu	White Rice Fortified Rice White Sesame Potato	Green Pepper Red Pepper Corn Gobou Broccoli Carrot Chive Orange	24 T	Rice Liver with Sesame Sauce Vegetable Champuru Vinegared Mozuku Seaweed Miso Soup Apple	Quick Bread Milk	Liver Tofu Seaweed	White Rice Fortified Rice Mochikibi White Sesame	Cabbage Carrot Bean Sprouts Corn Chive Daikon Cucumber Apple Green Onion
11 W	Rice Grilled Ginger Pork Shredded Carrot Salad Vinegared Seaweed Miso Soup Orange	Shiruko (Red Bean Soup) Milk	Pork Tofu Seaweed	White Rice Fortified Rice Satsuma Potato	Red Pepper Onion Carrot Broccoli Bean Sprouts Cucumber Daikon Green Pepper Orange	25 W	Okinawa Soba Spinach with White Sauce Banana	Onigiri Milk	Pork Fish Cake Tofu Bamboo Sardine	Okinawa Soba White Sesame	Kombu Green Onion Spinach Carrot Banana
12 Th	Spaghetti with Meat Sauce Broccoli (mayo) French Fries Corn Soup Banana	Hijiki Onigiri Milk	Beef Pork Hijiki Tofu	Spaghetti Potato White Rice Fortified Rice	Carrot Onion Tomato Celery Green Pepper Broccoli Corn Cabbage Banana	26 Th	Lunchbox I 	Carrot Sandwich Milk			
13 F	Purple Rice Grilled Mackrel (curry flavor) Stir-Fried Bok Choy Vermicelli Salad Miso Soup Orange	Rusk Milk	Mackrel Pork Ham Tofu Wakame	White Rice Fortified Rice Black Rice Vermicelli Wheat	Bok Choy Carrot Bean Sprout Mushroom Onion Cucumber Green Onion Orange	27 F	Rice Pork Saute (fruit sauce) Sauteed Burdock Veggie Salad Corn Soup Banana	Rice Snack Milk	Pork Chicken	White Rice Fortified Rice Mochikibi Sesame Vermicelli	Burdock Carrot Green Beans Cucumber Corn Cabbage Banana
14 St	Miso Pork over Rice Cucumber Sticks Tofu Soup Orange 	Puffed Rice Snack Milk	Pork Tofu	White Rice Fortified Rice	Carrot Bok Choy Onion Cucumber Green Onion Orange	28 St					
16 M	Rice Tofu Soup Meat and Potato Stew Hijiki Salad Lettuce Soup Orange	Marshmellow Sandwich Milk	Tofu Tuna Pork Hijiki	White Rice Fortified Rice White sesame Potato	Konnyaku Onion Mushroom Carrot Cucumber Lettuce Corn Broccoli Mushroom Orange						
17 T	Three Colored Rice Burdock Salad Miso Soup Banana	Glazed Sweet Potato Milk	Chicken Pork Tofu	White Rice Fortified Rice White Sesame Balck Sesame Potato	Carrot Spinach Burdock Cucumber Red Pepper Daikon Green Onion Banana						
18 W	Purple Rice Grilled Chicken Marmalade Sauteed Konnyaku Broccoli and Tomato Salad Miso Soup Apple	Cake  Milk	Chicken Pork Tofu Seaweed	White Rice Fortified Rice Black Ric Sesame Potato	Konnyaku Carrot Spinach Corn Broccoli Tomato Chive Apple	★ For those with food allergies, a doctor's note is required for special preparation of meals.					