



給食こんだて

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
1 水	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ そうめん汁 りんご	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 ごま ▲そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー ねぎ りんご	16 木	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 魚のみそ汁 バナナ	野菜チップス 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 黒米 強化米 さつま芋 ごま	玉ねぎ 赤ピーマン GP 人参 刻みパセリ ブロッコリー もやし ねぎ 大根バナナ
2 木	黒米ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのツナマヨあえ みそ汁 タンカン	蒸し芋（焼き芋） 保育乳	豚もも肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ タンカン	17 金	スパゲティミートソース ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり 白菜スープ りんご	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 竹小町 絹ごし豆腐	▲スパゲティ 白ゴマ 精白米 強化米 むきごま	人参玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 白菜りんご
3 金	お祝い春ごはん ひなまつり 鮭のタルタル焼き 人参グラッセ ほうれん草炒め すまし汁 フルーツ2種	春色蒸しパン カルビス	豚ひき肉 鮭 竹小町 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 ごま	ハンダマの葉 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこいちご	18 土	卒園式 				
4 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン	せんべい 保育乳	鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	20 月	もずくどんぶり 魚の磯天ぷら ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	アップルケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ 調整豆乳	精白米 強化米 てんぷら粉 （卵不使用） 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ ニラ ネーブル
6 月	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン	人参クラッカー 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー （冷） 白菜 ねぎ	22 水	マージンごはん 豚肉のゴマ照り焼き（米粉） ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	ココアラスク 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 もちきび 黒ゴマ 白ゴマ	人参 糸こんにやく ニラ きゅうり 白菜 ほうれん草 ネーブル
7 火	お弁当会 	しらすおにぎり 保育乳				23 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 温サラダ パンパンキン豆乳スープ バナナ	ねぎじゃこおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 しらす干し	ロールパン （超熱）	ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バナナ
8 水	マージンごはん お魚バーグ きんぴらごぼう ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ りんご	揚げパン 保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 練りごま （白）	玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	24 金	ごはん 納豆みそ さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め トマト そうめん汁 ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚もも肉	精白米 強化米 炒りごま 春雨 そうめん	人参 チンゲン菜 たけのこ （干しいたけ） トマト ねぎ ネーブル
9 木	ごはん レバーのかりん揚げ 昆布イリチー ポテトサラダ みそ汁 タンカン	ちんびん 保育乳	豚レバー かまぼこ 豆腐	精白米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく レーズン ねぎ なす タンカン	25 土	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	タンナファクルー 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 ブロッコリー 生しいたけ 昆布 ねぎ ネーブル
10 金	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 バナナ	ココアプリン せんべい 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	大根 人参 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ ニラ バナナ	27 月	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ボイルウィンナー みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	豚肩ロース ウィンナー 油揚げ わかめ	精白米 強化米 練りごま（白） じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル
11 土	麻婆どんぶり きゅうりの中華風 白菜スープ タンカン	くろ棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ タンカン	28 火	黒米ごはん 麻婆豆腐 パンパンキンサラダ 中華スープ りんご	シナモントースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ
13 月	タコライス ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	クイックブレッド 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ りんご みかん缶 パイン	29 水	豚焼肉どんぶり 芋スティック きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ゴマポッキー 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
14 火	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ * みんな大好きカレー給食 * フィッシュカツカレー スティックきゅうり もずくスープ ミニオレンジゼリー いちご	オートミールスナック 保育乳	白身魚 もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり いちご	30 木	勤務者対象預かり保育 お弁当 				
15 水	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ タンカン	ケーキ 保育乳	豚もも肉 絹ごし豆腐 調整豆乳	精白米 強化米 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 りんご レタス玉ねぎ えのきたけ タンカン	31 金	勤務者対象預かり保育 お弁当 				

★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。





##

◆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	Menu	Snack		Main Ingredients (Lunch)			Date	Menu	Snack		Main Ingredients (Lunch)		
		Morning (1~2yr)	Afternoon (1~5yr)	Protein	Carbs	Produce			Morning (1~2yr)	Afternoon (1~5yr)	Protein	Carbs	Produce
1	Rice Fried Chicken Shredded Radish Broccoli with Sesame Sauce Somen Soup Apple		Marshmallow Sandwich	Chicken Tuna	White Rice Fortified Rice Sesame ▲Somen	Radish Gourd Carrot Konnyaku Broccoli Onion Apple	16	Purple Rice Fried Tofu with Ketchup Shredded Carrot Fish Miso Soup Banana		Vegetable Chips	Tofu Pork Bamboo Fish Tuna	White Rice Black Rice Fortified Rice Potato Sesame	Onion Red Pepper Carrot Parsley Broccoli Bean Sprout Radish Banana
2	Purple Rice Okinawa-style Simmered vegetables Cabbage with Tuna and Mayo Miso Soup Orange		Baked Sweet Potato	Chicken Tofu Tuna Wakame	White Rice Black Rice Fortified Rice	Radish Kombu Shimeji Carrot Onion Cabbage Pumpkin Orange	17	Spaghetti with Meat Sauce Fried Fish Sticks Cucumber Chinese Cabbage Soup Apple		Inari Sushi	Beef Pork Cheese Bamboo Tofu	Spaghetti White Sesame White Rice Fortified Rice	Carrot Onion Tomato Celery Green Pepper Cucumber Enoki Apple
3	Spring Celebration Mee Doll Festival Baked Salmon Tartar Glaced Carrots Fried Spinach Clear Soup Fruit		Steamed Buns	Pork Salmon Bamboo Wakame Tofu	White Rice Sesame	Handama Leaf Corn Carrot Shiso Onion Spinach Corn Bamboo Strawberry	18	Graduation 			Seaweed Tofu Fish Pork	White Rice Fortified Rice Tempura Flour White Sesame Potato	Green Pepper Red Pepper Corn Pumpkin Chives Orange
4	Hayashi Rice Cucumber Stick Clear Soup Orange		Rice Cracker	Chicken Tofu	White Rice Fortified Rice Potato	Onion Carrot Cucumber Enoki Onion Orange	20	Seaweed Rice Fish Tempura Sesame Pumpkin Miso Soup Orange		Apple Cake			
6	Rice Grilled Pork Simmered Hijiki and Vegetables Broccoli Miso Soup Orange		Carrot Cracker	Pork Hijiki Bamboo Tofu Wakame	White Rice Fortified Rice White Sesame	Onion Carrot Konnyaku Chives Broccoli Cabbage Onion Carrot	22	Rice Grilled Teriyaki Pork Spiced and Braised Hijiki Cucumber Miso Soup Orange		Cocoa Rusk	Pork Hijiki Tofu Bamboo	White Rice Fortified Rice Mochikib Black Sesame White Sesame	Carrot Konnyaku Chives Cucumber Cabbage Spinach Orange
7	Lucnbox Day 		Sardine Rice Balls				23	Bread Roll Chicken Marmalade Hot Salad Pumpkin Soy Milk Soup Banana		Onion and Sardine Rice Ball	Chicken Sardine Bacon Tofu	Bread Roll	Broccoli Cabbage Corn Pumpkin Onion Carrot Banana
8	Rice Fish Burger Fried Burdock Root Broccoli and Tomato with Sesame Paste Seaweed Soup Apple		Fried Bread	Fish Pork Mozuku Tofu	White Rice Fortified Rice Mochikibi Sesame	Onion Burdock Carrot Konnyaku Chives Mushroom Broccoli Tomato Enoki Apple	24	Rice Natto Miso Grilled Mackerel with Sesame Fried Pork and Tomato Somen Soup Orange		Brown Sugar Bread	Tofu Pork Tuna Mackerel	White Rice Fortified Rice Sesame Glass Noodles Somen	Carrot Bamboo Bok Choy Bamboo Shitake Tomato Onion Orange
9	Rice Fried Liver Shredded Kombu Potato Salad Miso Soup Orange		Okianwan Crepe	Liver Fish Cake Tofu	White Rice Potato	Kombu Gourd Carrot Cucumber Konnyaku Raisin Onion Eggplant Orange	25	Okianwan Rice Broccoli Pork Miso Soup Orange		Brown Sugar Cookie	Tuna Pork	White Rice Fortified Rice	Carrot Shitake Chive Radish Broccoli Kombu Onion Orange
10	Purple Rice Stewed Pork and Radish with Miso Broccoli and Baby Sardines Miso Soup Banana		Chocolate Pudding Rice Cracker	Pork Sardines Wakame	White Rice Black Rice Fortified Rice Potato	Radish Carrot Konnyaku Broccoli Enoki Chive Banana	27	Pork over Rice Broccoli and Tomato with Sesame Sauce Boiled Sausage Miso Soup Orange		Pancake	Pork Sausage Tofu	White Rice Fortified Rice Sesame Potato	Shitake Onion Carrot Corn Broccoli Tomato Chives Orange
11	Bean Curd Stew over Rice Chinese Style Cucumber Chinese Cabbage Soup Orange		Brown Sugar Snack	Tofu Pork	White Rice Fortified Rice	Carrot Onion Cucumber Cabbage Green Onion Enoki Orange	28	Purple Rice Tofu and Red Pepper Stew Pumpkin Salad Chinese Soup Apple		Cinnamon Toast	Tofu Pork Fish	White Rice Black Rice Fortified Rice Potato Glass Noodles	Shitake Carrot Onion Bamboo Chives Pumpkin Bok Choy Corn Apple
13	Taco Rice Potato with Sesame Miso Soup Yogurt Salad		Quick Bread	Pork Pizza Cheese Tofu Wakame	White Rice Fortified Rice Potato White Sesame	Onion Carrot Lettuce Tomato Broccoli Radish Banana Apple Orange Pineapple	29	Grilled Pork over Rice Sweet Potato Sticks Chinese Cucumber Miso Soup Orange		Sesame Stick	Pork Tofu Wakame	White Rice Fortified Rice Sesame Sweet Potato Black Sesame	Onion Carrot Green Pepper Cucumber Enoki Onion Orange
14	♥ Graduation Party ♥ ★ Curry school lunch ★ Fish Outlet Curry Cucumber Sticks Seaweed Soup Orange Jelly Strawberry		Oatmeal Snack	White Fish Mozuku	White Rice Fortified Rice Potato	Carrot Onion Corn Green Pepper Cucumber Strawberry	30	Reserved Childcare Lunchbox Day					
15	Pork Bibimbap Macaroni Salad Lettuce Soup Orange		Cake	Pork Tofu	White Rice Fortified Rice White Sesame Macaroni	Corn Bok Choy Carrot Bean Sprout Apple Lettuce Onion Enoki Orange	31	Reserved Childcare Lunchbox Day					

★ For those with food allergies, a doctor's note is required for special preparation of meals.

★ The menu is subject to change due to ingredient availability, events, or other reasons.

