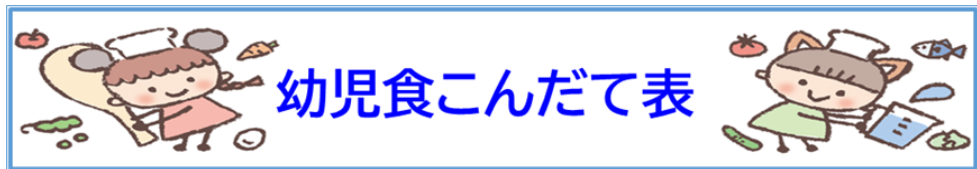




令和7年



社会福祉法人
輝咲保育園

※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

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 果物	バナナ ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、 ピーマン、もやし、 きゅうり、赤ピーマン、 玉ねぎ、えのきたけ、 パイン	17水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 ごまかぼちゃ もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	★チーズ サブレ ミルク	豚三枚肉 もずく(塩抜き) ◇ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり パイン
			※食パン、ジャム						※HKミックス粉、粉黒糖、★バター、★牛乳		
2火	わかめごはん 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め(ちく) みそ汁 果物	ネーブル 小豆クッキー ミルク	◇豆腐、鶏肉、干ひじき、 ●竹小町(卵不使用)、わかめ	精白米 ごま油	玉ねぎ、大根、人参、糸こんにゃく、 ニラ、白菜、干しいたけ、 パイン	18木	青のりごはん 元気レバーハンバーグ しゃきしゃき炒め(ツナ) 白菜と豆腐のスープ 果物	バナナ オートミール スナック ミルク	豚肉、牛肉、豚レバー、 ツナ缶、●竹小町、 ◇絹ごし豆腐、わかめ	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、 ごぼう、人参、小松菜、 白菜、えのきたけ、梨
			▲小麦粉、つぶしあん						※シスコーン、※オートミール、※マシュマロ、レーズン		
3水	弁当会	★チーズ パン 乳製品				19金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の磯あえ 果物	せんべい いなり風おにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇油揚げ(刻み)	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、 ほうれん草、キャベツ、 人参、りんご 人参
			精白米、人参、◇油揚げ、ごま								
4木	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 果物	ビスケット ちんびん ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、 Hコーン缶、かぼちゃ、 きゅうり、りんご、 レーズン、大根、 ネーブル	20土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、 マッシュルーム缶、 トマト、きゅうり、 みづば、バナナ
			旧盆(ウナー) ▲ちんびんミックス						レーズンパン		
5金	スパゲティミートソース きゅうりとささみの甘酢 コーンスープ 果物	せんべい 鮭おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム缶、 トマト、セロリ、 ピーマン、きゅうり、 Hコーン缶、Cコーン缶、 梨	22月	マージンご飯 チキン照り焼き ツナじゃが みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー サーターアンダギー(フレン) ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちぎ じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ピーマン、なす、 ネーブル
			精白米、※鮭フレーク、ごま、青のり						▲小麦粉、●卵		
6土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、 人参、Hコーン缶、 ブロッコリー、バナナ	24水	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 白菜のごまあえ イナムルチ 果物	★チーズ ケーキ ミルク	きびなご、 白身魚 豚肉	精白米 すりごま	白菜、ほうれん草、 人参、大根、 干しいたけ、糸こんにゃく、 みかん缶
			※スティックパン						さつま芋、★バター、●卵、★生クリーム		
8月	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とハムのソテー 大根汁 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	◇ひきわり納豆、 鶏肉、●ハム(卵不使用)、 わかめ	精白米 白ゴマ	ほうれん草、キャベツ、 人参、大根、 ネーブル	25木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ 果物	バナナ ひじきおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ	◎ロールパン(超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ、かぼちゃ、 きゅうり、 パイン缶、 キャベツ、 ほうれん草、 干しいたけ、 りんご
			▲黒糖アガラサーミックス、ごま						精白米、ひじき、人参、◇油揚げ、ニラ		
9火	ごはん(強化米) 鮭のチリソース風 昆布イリチー 中華スープ 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	鮭 刻み昆布 豚三枚肉 鶏ささみ	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、切干大根、 人参、糸こんにゃく、 小松菜、 干しいたけ、 梨	26金	芋ごはん 魚の照り焼き とうがんのそぼろあん ・そうめん汁 果物	胚芽クラッカー アイスクリーム ウエハース	白身魚 豚ひき肉	精白米 さつま芋 白ゴマ ▲そうめん	とうがん、玉ねぎ、 人参、なす(皮なし)、 ピーマン、干しいたけ、 カイワレ大根、 パイン
			さつま芋、ごま						※アイスクリーム(給食用)、※ウエハース		
10水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) ゴーヤー豆腐チャンプルー 大根汁 果物	★チーズ はちみつ マフィン ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	にがうり、人参、 もやし、玉ねぎ、 大根、りんご	27土	なすのミートスパゲティ ブロッコリー(マヨ) ポテトスープ 果物	ウエハース カステラ ミルク	豚ひき肉 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、なす、 人参、生しいたけ、 ブロッコリー、 バナナ
			※HKミックス粉、★牛乳、★バター、はちみつ(1歳以上)、 レモン果汁						※カステラ		
11木	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 わかめ ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん さつま芋	玉ねぎ、人参、 玉ねぎ、人参、 オクラ、 トマト、 梨	29月	肉みそ丼 くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット ヨーグルト ブレッド ミルク	豚ひき肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 くずきり	玉ねぎ、ピーマン、 人参、きゅうり、 白菜、干しいたけ、 梨
			精白米、ツナ缶、青のり						※HKミックス粉、★ヨーグルト、レーズン		
12金	キーマカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー お麴ラスク(きなこ) バナナ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム缶、 ホールトマト缶、 きゅうり、 ブロッコリー、 トマト、 Hコーン缶、 みつば、 ネーブル	30火	ごはん(強化米) 魚のマヨコーン焼 肉じゃが(カレー風味) とうがん汁 果物	ネーブル 揚げパン ミルク	鮭 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマン、 Cコーン缶、 玉ねぎ、糸こんにゃく、 ブロッコリー、 とうがん、 りんご
			▲鮭、★バター、◇きな粉						※ロールパン、◇きな粉		
13土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりのゴマあえ みそ汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、 生しいたけ、 たけのこ、 ニラ、 きゅうり、 かぼちゃ、 玉ねぎ、 バナナ	16火	タコライス さつま芋の塩バター煮 鶏と野菜のスープ 果物	ネーブル ホットケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ ズ 鶏もも肉	精白米 さつま芋 ★バター	玉ねぎ、人参、 レタス、 トマト、 キャベツ、 えのきたけ、 ネーブル
			▲亀の甲せんべい						※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)		

(主なアレルギー表示)

●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品

※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は表示していません。

★食材、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、生活管理指導表に基づき実施しています。

★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。

★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

(主なアレルギー表示)

●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品

※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は表示していません。

★食材、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、生活管理指導表に基づき実施しています。

★「離乳食献立表」は、該当者へのお配りしています。

★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

～食べたことのない食材は、事前にご自宅にて複数回食べてみてアレルギー等の症状がないか様子を見てください～