



令和7年

社会福祉法人
輝咲保育園

(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、えのきだけ、 パン	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
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 ▲小麦粉、つぶしあん	精白米 ごま 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 しやきしやき炒め(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 だけ、梨
3 水	弁当会					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 ちんひん ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 ▲ちんひんミックス	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 つば、バナナ
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 精白米	▲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 サーティーアンダ ギー(ブーン) ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 △油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、人参、 ピーマン、なす、 ネーブル
6 土	鶏肉のあんかけ丼 プロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース ステックパン ミルク	鶏もも肉 △豆腐 わかめ ▲ステックパン	精白米	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、Hコーン 缶、プロッコ 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
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cker 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 ▲黒糖アガラサー ^{ミックス} 、ごま	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	精白米、ひじき、 人参、△油揚げ、ニラ	玉ねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、 パン缶、キャベツ、 ほうれん草、干し いたけ、りんご
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 さつまいも、ごま	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cker 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、★バ ター、●卵、★生クリ ーム
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 ※HKミックス粉、★牛乳、★バ ター、はちみつ (1歳以上)、レモン果汁	精白米	にがり、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 プロッコリー(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、 プロッコリー、バ ナナ	※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	精白米、ツナ缶、青のり	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
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cker お麸ラスク (きなこ) バナナ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ★バター ごま油 白ゴマ ▲麸、★バ ター、△きな粉	精白米	人参、玉ねぎ、 生姜、たけのこ、 ニラ、きゅうり、 かぼちゃ、玉 ねぎ、バナナ	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、人参、プロッコ リー、とうがん、り んご
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 △竹小町 (卵不使用) ▲亀の甲せんべい	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	<p>(主なアレルゲン表示)</p> <p>●卵、★乳製品、▲小麦、△大豆製品</p> <p>※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。</p>					
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 ★ピザチ ーズ 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 だけ、ネーブル ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)	玉ねぎ、人参、 玉ねぎ、人参、 トマト、キ ャベツ、えのき だけ、ネーブル	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p>					

~ 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みてください ~