



令和7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。

管理栄養士 植木 麻幹子

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・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	水	★チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	干ひじき 豚肉 さば ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、 こら、ほうれん草、 きゅうり、人参、ネー ブル	17	金	せんべい クリーム あんサンド ミルク	豚ひき肉 ★ピザチー ズ 鶏ささみ ★ヨーグ ルト	精白米 さつま芋 ★バター 春雨	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、もやし、 ほうれん草、パイン 缶 みかん缶
2	木	バナナ しらすおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	★焼きそば めん	キャベツ、玉ねぎ、 人参、こら、えのき たけ、パイン	18	土	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 ごま ごま油 白ゴマ じゃが芋	ごぼう、人参、 玉ねぎ、ピーマン 、きゅうり、バナナ
3	金	せんべい キャロットサンド ミルク	鮭 豚肉 ◇油揚げ ツナ缶	精白米 ごま油	系こんにゃく、人参、 Hコーン缶、白菜、 小松菜、梨	20	月	クラッカー サブレ ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、梅ひしお、 青しそ、玉ねぎ、 ネーブル 白菜
4	土	ウエハース スティックパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、パナ ナ	21	火	ネーブル アイスクリーム Caせんべい	さば(生) わかめ ●ハム(卵 不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 ごま くずきり(マ ロニー)	大根、きゅうり、とう がん、人参、干しい たけ、りんご
6	月	クラッカー うさぎさんクッキー フルーツゼリー 十五夜	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、きゅうり、 キャベツ、ほうれん 草、干しいたけ	22	水	★チーズ カレーおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布 ◇豆腐(湯 通し)	▲沖縄そば	白菜、ブロッコリー、 人参、柿
7	火	ネーブル さつま芋蒸しパン ミルク	さば 豚ひき肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 果糖露煮 ごま 白ゴマ ▲そうめん	とうがん、小松菜、 人参、干しいたけ、カイワ レ大根、柿	23	木	バナナ 芋天ぷら ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ごま油	玉ねぎ、切干大根、 きゅうり、ごぼう、H コーン缶、Cコーン 缶、キャベツ、みか ん缶
8	水	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	●ウイン ナー ツナ缶 ◇厚揚げ わかめ	▲スパゲ ティ 精白米	玉ねぎ、人参、生し いたけ、ピーマン、 Hコーン缶、トマト、 キャベツ、ブロッコ リー、白菜、パイン	24	金	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	わかめご飯 の素(市販) ◇豆腐 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米	人参、玉ねぎ、ピー マン、トマト、とう がん、柿
9	木	バナナ ちんすこう ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 ごま油 ▲ぎょう だの皮	玉ねぎ、干しいた け、ほうれん草、 キャベツ、大根、人 参、りんご レーズン	25	土	ウエハース ぶどうパン ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲中華め んごま油 白ゴマ	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、きくら げ乾、Hコーン缶、 こら、かぼちゃ、パ ナナ
10	金	胚芽クラッカー メロンパン風 トースト ミルク	豚レバー ●卵 ●ハム あおさ ◇豆腐	精白米	キャベツ 人参 小松菜 パイン	27	月	ビスケット ホットケーキ ミルク	もずく(塩 漬) 豚ひき肉 きびご 白身魚	精白米 ごま ▲そうめん	ピーマン、 Hコーン 缶、きゅうり、カイ ワレ大根、ネーブル
11	土	運動会	鶏もも肉 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、な す、ピーマン、Hコー ン缶、きゅうり、レタ ス、赤ピーマン、み つば、パイン りんご	28	火	ネーブル みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 鶏もも肉	▲スパゲ ティ さつま芋	人参、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、トマ ト、セロリ、ピーマ ン、白菜、えのきた け、りんご
14	火	ネーブル アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 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、な す、ピーマン、Hコー ン缶、きゅうり、レタ ス、赤ピーマン、み つば、パイン りんご	29	水	★チーズ シナモントースト ミルク	豚肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋 ★バター	長ねぎ、人参、きゅ うり、白菜、えのき たけ、ネーブル
15	水	★チーズ 大学芋 ミルク	鮭 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米	玉ねぎ、人参、系こ んにゃく、さやいん げん、大根、りんご	30	木	バナナ カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	白菜、たけのこ、人 参、生しいたけ、とう がん、柿
16	木	バナナ いなり風おにぎり ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵 不使用)	◎ロール パン(超熟) じゃが芋	かぼちゃ、白菜、小 松菜、Hコーン缶、 人参、ネーブル	31	金	せんべい パンプキン おばけマフィン ミルク	豚ひき肉 あおさ ◇豆腐 ★ヨーグ ルト	精白米 じゃが芋 ★バター	人参、玉ねぎ、H コーン缶、さやいん げん、ホルトルマト 缶、レーズン、きゅ うり、みかん缶 バナナ

★ 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。

★ 「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。