



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 植月 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	ジューシーごはん さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	★チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク	干ししき 豚肉 さば ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、 ニラ、ほうれん草、 きゅうり、人参、ネーブル	17 金	タコライス さつま芋の塩バター煮 春雨スープ ヨーグルトサラダ	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 ★パター春雨 ミルク	精白米 さつま芋 ★パター春雨 ミルク	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	焼きそば ちくわの磯辺揚げ すまし汁 果物	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、ニラ、えのき たけ、パイン	18 土	ごぼうピラフ カリカリきゅうり ポテトスープ 果物	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 白ごま じゃが芋	ごぼう、人参、 玉ねぎ、ビーマン、 きゅうり、バナナ	
3 金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き こんにゃくのソテー みそ汁(油揚げ) 果物	せんべい キヤロットサンド ミルク	鮭肉 ◇油揚げ ツナ缶	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人参、 Hコーン缶、白菜、 小松菜、梨	20 月	マージンごはん 鶏肉の梅しそ焼き ベーコンポテト みそ汁 果物	クラッカー サフレ ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 もちび じゃが芋 白菜	玉ねぎ、梅びしお、 青じそ、玉ねぎ、 ネーブル 白菜	
4 土	もずくどんぶり 粉ふき芋 豆腐のすまし汁 果物	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 ビーマン、赤ビーマン、 Hコーン缶、バナナ	※スティックパン	21 火	芋ごはん 焼さばのおろしソース くずきりの甘酢あえ 豚汁 果物	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	マージンごはん 豚肉のみぞ焼き ポテトサラダ 春雨スープ 果物	クラッcker うさぎさんクッキー フルーツゼリー	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちび じゃが芋 春雨	玉ねぎ、赤ビーマン、 人参、きゅうり、 キャベツ、ほうれん 草、干しいたけ	22 水	沖縄そば 豆腐サラダ 果物	★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、プロッコリー、 人参、柿	精白米、人参、玉ねぎ、 コーン、ツナ缶、カレー	
7 火	くりごはん さばのみぞ焼き とうがんのそぼろ煮 そうめん汁 果物	ネーブル さつま芋蒸しパン ミルク	さば 豚ひき肉	精白米 栗甘露煮 ごま 白ごま ▲そうめん	とうがん、小松菜、 干しいたけ、カイワ レ大根、柿	23 木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ 果物	パナナ 芋天ぶら ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ごま ごま油	玉ねぎ、切干大根、 きゅうり、ごぼう、H コーン缶、コーン缶、 キャベツ、みかん缶	
8 水	ナボリタン(ワインナー) 温サラダ 白菜と厚揚げのスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	(●ワイン ナー ツナ缶 ◇厚揚げ わかめ	▲スパゲ ティ 精白米	玉ねぎ、生し いたけ、ビーマン、 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	わかめごはん(強化米) 炒り豆腐 スライストマト 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッcker パナナケーキ 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、ビ ーマン、トマト、とうが ん、柿	
9 木	ごはん(強化米) 花シユウマイ ほうれん草のツナ炒め 鶏肉汁 果物	パナナ 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 ▲ぎょざ 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	ちゃんぽんラーメン ごまかぼちゃ 果物	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 白ごま	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、きくら げ乾、Hコーン缶、 ニラ、かぼちゃ、バ ナナ	
10 金	ゆかりごはん レーバーフライ 野菜炒め(ハム) あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッcker 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	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ きゅうりのゴマあえ そうめん汁 果物	ピスケット ホットケーキ ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 きびなご 白身魚	精白米 ごま ▲そうめん 牛ひき肉	ピーマン、 赤ビーマン、Hコ ーン缶、きゅうり、カ イワ大根、ネーブル	
11 土	運動会						28 火	ミートソーススパゲティ 芋とひじきのサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 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、ビーマ ン、白菜、えのきた け、りんご
14 火	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	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 白ごま	人参、玉ねぎ、な す、ビーマン、H コーン缶、赤ビーマン、 みつば、パイン りんご	29 水	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ 豆腐と白菜のスープ 果物	★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 白ごま 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	ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 大根汁(油揚げ) 果物	★チーズ 大学芋 ミルク	鮭 干ししき ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米	玉ねぎ、人参、糸 こんにゃく、さやいん げん、大根、りんご	30 木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) 八宝菜 とうがん汁 果物	パナナ 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、生じたけ、とう がん、柿	
16 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンサラダ 野菜とハムのスープ 果物	パナナ 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	おばけカレー きゅうりとみかんの甘酢 あおさ汁(豆腐) バナナのヨーグルトあえ	せんべい パンブキン おばけマフィン ミルク	豚ひき肉 あおさ ◇豆腐 ★P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、ホールトマ 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。