



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。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ (1〜5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (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
2月	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物	ちんぴん 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン	17火	ロールパン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ 白菜スープ 果物	しらすおにぎり 麦茶	白身魚 ベーコン しらす干し	ロールパン マカロニ	バイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 白菜 パセリ ブロッコリー ピーマン りんご
3火	チキンカレー(強化米) きゅうりのしらすあえ わかめスープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 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 りんご	18水	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 中華スープ 果物	揚げパン 保育乳	さば 鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
4水	黒米ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 果物	歯と口の健康週間 人参ケーキ 保育乳	白身魚 ハム(卵不使用) わかめ 調整豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ	19木	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ 果物	琉球料理の日 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 カステラ カマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 刻み長豆 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト しいたけ
5木	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ とうがん汁 果物	みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ツナ缶(水 煮) わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン とうがん ネーブル	20金	ごはん(強化米入り) ハンバーグ 野菜チャンプルー もずくの酢物 ポテトスープ	ミニマドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィンナー 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参にがうり もやし きゅうり 赤ピーマン Cコーン缶 ネーブル
6金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め かりかりきゅうり みそ汁 果物	ヒラヤーチー 麦茶	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ スパム缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 人参 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ バナナ	21土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ 果物	半日保育	豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
7土	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	バナナ蒸しパン 豆乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	23火	慰霊の日 休園				
9月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 桃缶 ほうれん草 きゅうり バイン缶 レーズン えのきたけ ねぎ ネーブル	24火	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー レタスのスープ バナナヨーグルト添え	グレープゼリー Caウエハース 麦茶	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト缶 バナナ みかん 缶 レタス えのき
10火	ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 鮭 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ りんご	25水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ もずくスープ 果物	蒸し芋(焼き芋) 麦茶	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ スイカ
11水	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	ツナマヨトースト 保育乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー 白菜 ネーブル	26木	誕生日会 弁当		豚肩ロース 油揚げ	▲菊うどん 精白米 強化米(鉄)	大根 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり ネーブル
12木	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリ ポテの甘辛揚げ みそ汁 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 麩	人参 ブロッコリー もやし にがうり 大根 ねぎ ネーブル	27金	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ チンゲン菜 ニラ スイカ
13金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	28土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 野菜スープ 果物	人参ケーキ 豆乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ほうれん草
14土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 果物	亀の甲せんべい 豆乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	30月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポテトスープ 果物	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白) じゃが芋	ねぎ GP とうがん ブロッコリー トマト えのきたけ ほうれん草 ネーブル
16月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ そうめん汁 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル	★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(厚生省2019)』に沿って実施します。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★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。					

