



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
1 火	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 さやいんげん 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ	16 水	ロールパン ボイルウィンナー トマトサラダ クリームシチュー 果物	いなり寿司 麦茶	ウィンナー 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 パイン 桃缶
2 水	ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ コーンスープ 果物	ココアラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 ニラ 糸こんにやく きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	17 木	ごはん しらすふりかけ 沖縄風煮つけ きゅうりの中華あえ そうめん汁 果物	琉球料理の日 くずもち 保育乳	しらす干し 豚肩ロース 厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 白ゴマ そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル
3 木	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物/ネーブル	小倉蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 ねぎ へちま ネーブル	18 金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくスープ 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 玉ねぎ ブロッコリー にがうり もやし 白菜 ねぎ りんご
4 金	黒米ごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ フライドポテト 白菜スープ 果物	ちんぴん 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし 白菜 ねぎ えのきたけ	19 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	食育の日 半日保育	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
5 土	カレーピラフ ブロッコリー 白菜スープ 果物	バナナケーキ 豆乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22 火	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	お魅ラスク 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 鮭	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶
7 月	♪～ たなばたランチ ♪～ 七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 果物	お星様クッキー ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 そうめん	人参 コーン缶 玉ねぎ トマト ねぎ きゅうり パイン缶 桃缶	23 水	黒米ごはん さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 白菜スープ 果物	あんサンド 保育乳	さば 豚ひき肉 もずく ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ 白菜 白菜 ブロッコリー ピーマン りんご
8 火	タコライス かぼちゃのコロコロ揚げ 春雨スープ 果物	人参ケーキ 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぼちゃ 赤ピーマン 白菜 ネーブル	24 木	誕生会 弁当	ケーキ リンゴジュース	鶏ささみ 豆腐 わかめ	中華めん すりごま 練りごま	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト とうがん ねぎ バナナ
9 水	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	ジャムサンド 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にがうり とうがん ねぎ りんご	25 金	マージンごはん レバーの竜田揚げ チンゲン菜炒め スティックきゅうり ゆし豆腐汁 果物	マッシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ねぎ スイカ
10 木	スパゲティミートソース 青のりポテト スティックきゅうり コーンスープ 果物	しらすおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 ネーブル	26 土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 豆乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー とうがん 昆布 ネーブル
11 金	マージンごはん オクラ納豆 さばのりんごソースかけ こんにやくのソー 白菜スープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 さば 鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび	オクラ 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 白菜 ブロッコリー ピーマン ネーブル	28 月	マージンごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 へちま ネギ ネーブル
12 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	蒸しパン 豆乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	29 火	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	青菜おにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり ネーブル 人参 小松菜
14 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーサラダ 魚と冬瓜のスープ 果物	大学芋 麦茶	豚肩ロース ハム 白身魚	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにやく ブロッコリー コーン缶 とうがん ねぎ スイカ	30 水	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 パンパキンサラダ 中華スープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ キャベ ツ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 ネーブル
15 火	マージンごはん 鶏のから揚げ※ 野菜チャンプルー みそ汁 バナナヨーグルト添え	オレンジゼリー Caウエハース 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	31 木	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 果物	ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう GP 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ ねぎ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省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。

