

令和7年 4月



★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 仲田栄子

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）			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）		
			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	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ もやしチャンプルー 白菜のみそ汁 みかん	牛乳 ジャムサンド	厚揚げ 豚こま切れ ツナ缶 牛乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 食パン	小松菜 もやし・白菜 ピーマン わかめ 豆苗・ジャム みかん	17木	お弁当会	牛乳 スイートポテト	牛乳	さつま芋 無塩バター 三温糖	
2水	沖縄そば 魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 ぼりぼり田作り 青菜おにぎり	かまぼこ 豚肉・白身魚 卵 沖縄豆腐 牛乳 煮干し	そば麺 三温糖 小麦粉 糸こんにゃく 精白米 白ごま	青のり ほうれん草 人参 バナナ ふりかけ 刻みのり	18金	麦ごはん 豚肉のチンジャオロース 納豆和え 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 ツナトースト	豚肩ロース肉 納豆・チーズ 牛乳 ツナ	精白米 押麦 なたね油 おつまみ 食パン	ピーマン 竹の子水煮 ほうれん草 大根・わかめ えのきたけ オレンジ
3木	ごはん 白身魚のピカタ 豆腐チャンプルー イナムドウチ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚・ツナ 卵・チーズ 沖縄豆腐 豚肩肉 かまぼこ 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 切りこんにゃく ケーキミックス 黒砂糖	トマト 白菜 ピーマン 干しいたけ 竹の子 りんご	19土	二色丼 もずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 あんパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 あんパン	小松菜 もやし もずく きゅうり わかめ バナナ
4金	麦ごはん ハンバーグ キャベツのさっぱり和え 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクッキー	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳 きな粉 卵	精白米・押麦 パン粉 なたね油 小麦粉 無塩バター 三温糖	ブロッコリー キャベツ パイン缶 小松菜 干しいたけ オレンジ	21月	ごはん 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	白身魚 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 さつま芋 黒ごま	インゲン パプリカ ブロッコリー コーン・冬瓜 干しいたけ オレンジ
5土	レタスチャーハン 蒸し芋 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	魚肉ソーセージ 牛乳	精白米 なたね油 さつまいも おつまみ スティックパン	レタス 人参 白ねぎ ほうれん草 バナナ 刻みのり	22火	あわごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 野菜スティック ジュシーおにぎり	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵・牛乳 豚もも肉	精白米 あわ パン粉 なたね油 精白米	トマト インゲン 白菜・わかめ ほうれん草 バナナ 干しいたけ
7月	ごはん チキンマト煮 青菜のごま和え 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 チンピン	鶏もも肉 大豆水煮 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 白ごま 小麦粉 黒砂糖	ホールトマト しめじ・わかめ きゅうり ほうれん草 えのきたけ ネーブル	23水	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ぼりぼり田作り くずもち	鶏もも肉 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 じゃが芋 なたね油 黒砂糖 白ごま 三温糖	きゅうり キャベツ コーン缶 白菜 パプリカ ネーブル
8火	あわごはん 魚のネギみそ焼き ふーちゃんぶる 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	白身魚 卵 豚モモ肉 牛乳	精白米 あわ・車麩 なたね油 おつまみ ケーキミックス 三温糖	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ バナナ 南瓜・りんご	24木	ごはん 魚のタルタル焼き もやしチャンプルー コーンスープ オレンジ	牛乳 ツナサンド	白身魚 卵 鶏肉 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉 ロールパン	レタス もやし ピーマン セロリ・コーン コーンクリーム ネーブル
9水	ナポリタン 温野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ぼりぼり田作り おかかチーズ おにぎり	魚肉ソーセージ 粉チーズ 牛乳 かつお節 チーズ 煮干し	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 精白米 白ごま	ピーマン ホールトマト ブロッコリー 南瓜・白菜 コーン缶 青のり	25金	麦ごはん 鶏肉とさつま芋の照り煮 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 牛乳	精白米 押麦 さつま芋 なたね油 三温糖	しめじ ブロッコリー トマト・豆苗 キャベツ えのきたけ バナナ
10木	ごはん 魚のポテトクリーム焼き ひじき炒め オレンジ そうめん汁	牛乳 卵サンド	白身魚 油揚げ 大豆水煮 牛乳 卵	精白米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 そうめん ロールパン	コーンクリーム ひじき・にら ネーブル 干しいたけ 小松菜 きゅうり	26土	焼きそば きゅうりとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩ロース肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	蒸し中華め ん なたね油 クリームパン	キャベツ ピーマン しめじ きゅうり わかめ・トマト 小松菜・バナナ
11金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 りんご	牛乳 チーズスコーン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 豚肩ロース肉 油揚げ 卵・牛乳 チーズ	精白米 押麦・ごま なたね油 糸こんにゃく 三温糖 ケーキミックス	コーン缶 ごぼう キャベツ 葉ねぎ りんご	28月	あわごはん 焼き魚のケチャップあん マカロニサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸し芋	白身魚 牛乳	精白米 あわ なたね油 マカロニ 三温糖 さつま芋	ピーマン・豆苗 パイン缶詰 きゅうり りんご・白菜 レーズン オレンジ
12土	マーボー丼 ポリポリきゅうり ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 おつまみ バームクーヘン	グリーンピース きゅうり ほうれん草 干しいたけ バナナ ふりかけ	30水	もずく丼ぶり ツナサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	麦茶 そうめんちゃんぷる	鶏ひき肉 卵 ツナ缶	精白米 三温糖 かたくり粉 白ごま おつまみ そうめん	もずく・コーン パプリカ インゲン きゅうり トマト・小松菜 りんご
14月	ごはん 肉じゃが あっさりピクルス和え 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 キャロットホットケーキ	豚肩ロース肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖・油 はちみつ ケーキミックス バター	インゲン 大根・トマト 小松菜 わかめ バナナ いちごジャム	4月の休日予定 ★29日(火)昭和の日					
15火	あわごはん 魚の青のりフライ レタスサラダ アーサ汁 りんご	牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	白身魚 卵 粉チーズ ツナ缶 牛乳	精白米・あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 白ごま 精白米	青のり トマト レタス コーン・あおさ えのきたけ 冬瓜・りんご						
16水	タコライス ポテトフライ ワカメスープ オレンジ	牛乳 カスタードプリン	豚挽き肉 チーズ 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 白ごま バター 三温糖	レタス トマト 青のり わかめ 豆苗 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(厚労省2019)』に沿って実施します。	★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。		

- ★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。
- ★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。

