



4しかつ



きゅうしょく こんだて



令和7年

★離乳食完了後の1歳児～2才児は、朝のおやつとして乳や果物、せんべいなどを提供します。(記載は省略しています。)

★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	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン 保育乳	鮭 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	16水	お弁当会	サーターアングダー 保育乳			
2水	三色ごはん マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	蒸し芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム(卵不使用) 豆腐	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	17木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの五目煮 青のりポテト 白菜スープ ネーブル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき ちくわ ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン ネーブル
3木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ちんびん 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ねぎ 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー えのきたけ ネーブル	18金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ フライドポテト みそ汁 ネーブル	揚げパン 保育乳	鶏もも肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 黒米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ ネーブル
4金	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	19土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 ネーブル	おかき 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
5土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	21月	のりごはん 豚大根のみそ煮 ポイルウイナー コーンサラダ レタスのスープ ネーブル	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース ウイナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
7月	ごはん しらすふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトそぼろ煮 もずくスープ ネーブル	オートミールスナック 保育乳	しらす干し 鶏もも肉 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 GP 大根 ほうれん草 ネーブル	22火	キーマカレー スティックきゅうり(塩) わかめスープ りんご	ミニマドレーヌ 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ビーマン トマト きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
8火	たけのこごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ りんご	グレープゼリー せんべい 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米(鉄)	たけのこ(水煮) ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン缶 りんご	23水	マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 ネーブル	誕生日ケーキ 保育乳	鶏もも肉 ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま そうめん	切干大根 人参 糸こんにゃく 小松菜 ブロッコリー ねぎ ネーブル
9水	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 バナナ	ヨーグルトブレッド 保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ えのきたけ ブロッコリー バナナ	24木	パン 魚フライ(卵不使用) パンブキンサラダ 野菜スープ 桃缶	わかめおにぎり はっ酵乳	白身魚 ベーコン	パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり コーン缶 キャベツ えのきたけ ほうれん草 赤ピーマン ネーブル
10木	ごはん 納豆みそ チキン照り焼き 人参シリシリ みそ汁 ネーブル	クッキー 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル	25金	タコライス(チーズ不使用) かみかみごぼう みそ汁 ネーブル	ちんすこう 保育乳	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネーブル
11金	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ 大根汁 バナナ	お麴ラスク 保育乳	さば(生) 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 春雨 麴	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ	26土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄)	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 ねぎ ネーブル
12土	クファージュシー トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	ツナ缶 ちくわ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ トマト きゅうり ねぎ ネーブル	28月	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 バナナ	ホットケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 トマト きゅうり ごぼう 人参 ねぎ バナナ
14月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ りんご	黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ピーマン きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン りんご	30水	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル	ジャムサンド 保育乳	鶏ささみ	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
15火	沖縄そば かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりのごまあえ りんご	みそおにぎり 保育乳	豚肩ロース 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</p> <p>★ 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。</p>					

