



4 しがつ

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(屋食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1～5歳児)	おもな材料(屋食)		
			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 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネープル	ココア蒸しパン 保育乳	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 大根 ねぎ ネープル	16 水	お弁当会	サーター・アンド・ギー 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 赤ビーマン ネープル
2 水	三色ごはん マカロニサラダ みそ汁 ネープル	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 れんご レンゼン きゅうり 大根 ねぎ ネープル	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 ネープル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー フライドポテト みそ汁 ネープル	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	人參 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ ネープル
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 ネープル	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 赤ビーマン 人参 ねぎ 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー えのきたけ ネープル	18 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー フライドポテト みそ汁 ネープル	揚げパン 保育乳	鶏もも肉 鶏ささみ ソナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	人參 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ ネープル
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 白さりごま	人参 玉ねぎ トマト セリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 ハナナ	19 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 ネープル	おかき 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人參 さいやんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネープル
5 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネープル	ぐろ棒 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 ネープル	21 月	のりごはん 豚大根のみそ煮 ボイルウインナー ¹ コーンサラダ レタスのスープ ネープル	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース ウインナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	大根 人參 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 ネープル
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 ネープル	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	人参 GP 大根 ほうれん草 ネープル	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	人參 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン 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 豚肉のみぞ焼き 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 ソナ缶	精白米 強化米(鉄)	たけのこ(水煮) ねぎ 赤ビーマン 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 ² ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 ネープル	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 人參 糸こんにゃく 小松菜 ブロッコリー ねぎ ネープル
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	ヨーグルトプレッド 保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ニラ GP ほんじめじ 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 はつ酵乳	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 赤ビーマン 桃缶
10 木	ごはん 納豆みそ チキン照り焼き 人参シリシリー みそ汁 ネープル	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 ネープル	25 金	タコライス(チーズ不使用) かみかみごぼう みそ汁 ネープル	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 人參 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネープル
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	お麸ラスク 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 麸	玉ねぎ たけのこ 人参 じめじ キャベツ さやいんげん ブロッコリー ³ 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 ネープル	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)	生じたけ 人參 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネープル
12 土	クファジューシーー トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 ネープル	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 ネープル	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 人參 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 赤ビーマン 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 ネープル	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 人參 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネープル	
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>					