



令和7年

## きゅうしょくこんだて



(作成者)栄養士 野原正子

★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。

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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 木	マージンごはん さばのゴマだれ焼き しゃきしゃき炒め トマト添え みそ汁 ネーブル	ちんびん 保育乳	さば 豚もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参トマト えのきたけ ねぎ ネーブル	19 月	タコライス(チーズなし) フライドポテト スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	マドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 ベーコン(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり コーン缶 えのきたけ ネーブル
2 金	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 ネーブル	こいのぼりクッキー 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ ネーブル レーズン	20 火	マージンごはん さばのかレー焼き 切干大根の旨煮 プロッコリー みそ汁 りんご	蒸し芋 保育乳	さば 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	切干大根 人参 小松菜 プロッコリー とうがん ねぎ りんご
7 水	もずくどんぶり 大根サラダ みそ汁 桃缶	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 大根 人参 きゅうり ニラ 桃缶	21 水	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋 白すりごま	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト プロッコリー バナナ	
8 木	マージンごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 りんご	シナモントースト 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん にがり 大根 ねぎ りんご	22 木	ごはん レバーとポテトの揚げ煮 野菜炒め みそ汁 バナナ	ちんすこう(ココア風味) 保育乳	豚レバー ちくわ わかめ	精白米 じゃが芋	プロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
9 金	スパゲティミートソース スティックきゅうり えのきたけと豆腐のスープ バナナ	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ バナナ	23 金	黒米ごはん チキン照り焼き 豆腐と野菜のみそ煮 スティックきゅうり そうめん汁 ネーブル	コーンマヨパン 保育乳	鶏もも肉 厚揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	玉ねぎ 大根 人参 糸こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜 きゅうり ねぎ ネーブル
10 土	鶏肉のあんかけ丼 プロッコリー みそ汁 ネーブル	はちや棒 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 ねぎ コーン缶 プロッコリー とうがん ネーブル	24 土	カレーピラフ プロッコリー 白菜スープ ネーブル	おかき 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP プロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル
12 月	キーマカレー きゅうりの中華風 わかめスープ フルーツヨーグルトサラダ	お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ バナナ みかん缶	26 月	フーチバージューンイー 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	オレンジゼリー せんべい 麦茶	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
13 火	鶏ごぼうごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) トマトきゅうりの酢みそあえ みそ汁 バナナ	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米(鉄)	人参 ごぼう GP トマト きゅうり 大根 ねぎ バナナ	27 火	マージンごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 中華スープ バナナ	誕生日ケーキ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	生じいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 大根 チンゲン菜 コーン缶 バナナ
14 水	お弁当会	ジャムケーキ 保育乳				28 水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 保育乳	白身魚 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 プロッコリー にがり もやし きゅうり えのきたけ ニラ ネーブル
15 木	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き 昆布イリチー キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	ジューシーおにぎり 麦茶	鮭 ちくわ ハム(卵不使用) ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり ねーブル	29 木	わかめごはん とうがんのそぼろ煮 プロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ ねーブル	大学芋 保育乳	わかめ 豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマボコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白)	とうがん GP プロッコリー (冷) トマト 干しいたけ ねぎ ネーブル
16 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋	人参 プロッコリー もやし 白菜 ネーブル	30 金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ りんご	肉みそおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 豚ひき肉	茹うどん	ごぼう 人参 山東菜 キャベツ きゅうり りんご ねぎ
17 土	豚丼 カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ きゅうり えのきたけ ねーブル	31 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまじ汁 ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ 豆腐	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

★ 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。

