



きゅうしょく こんだて



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
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	ちんぴん 保育乳	さば 豚も肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	糸こんにやく 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
	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 糸こんにやく ニラ ねぎ ネーブル レーズン	20 火	マージンごはん さばのカレー焼き 切干大根の旨煮 ブロッコリー 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 ブロッコリー とうがん ねぎ りんご
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	みそおにぎり 保育乳	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 ブロッコリー バナナ
	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 さいやんげん にがうり 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	ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ ねぎ バナナ
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 糸こんにやく 干しいたけ チンゲン菜 きゅうり ねぎ ネーブル
	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー 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 ブロッコリー とうがん ネーブル	24 土	カレーピラフ ブロッコリー 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 ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル
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जूシー 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
	鶏ごぼうごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) トマトと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	生しいたけ 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
水	お弁当会					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 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり えのきたけ ニラ ネーブル
	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 ゆじ豆腐汁 ネーブル	ジュシーおにぎり 麦茶	鮭 ちくわ ハム(卵不使 用) ゆじ豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにやく キャベツ きゅうり ネーブル	29 木	わかめごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ ネーブル	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 ポコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白)	とうがん GP ブロッコリー (冷) トマト 干しいたけ ねぎ ネーブル
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 ブロッコリー 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
	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 ネーブル	31 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 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。

