



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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 きな粉	精白米 じゃが芋	ビーマン、赤ビーマン、ホーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、ネーブル	17水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 ほうれん草和え ゆし豆腐 果物	★チーズ サブレ ミルク	豚三枚肉 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	ほうれん草 きゅうり パイン
2火	わかめごはん 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め(ちくみそ汁) 果物	ネーブル 小豆クッキー ミルク	豆腐、鶏肉、干ひき、●竹小町(卵不使用)、わかめ	精白米 ごま ごま油	玉ねぎ、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、白菜、干しいたけ、パイン	18木	青のりごはん 元気レバーハンバーグ しゃきしゃき炒め(ツナ) 白菜と豆腐のスープ 果物	バナナ スノーボール ミルク	豚肉、牛豚、豚レバー、ツナ缶、●竹小町、●納豆、し豆腐、わかめ	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、白菜、えのきたけ、梨
3水	ごはん(強化米) 豚肉ソテー(りんごソース) 人参シリシリ レタスと厚揚げのスープ 果物	★チーズ もずくトッパ ミルク	豚肉 ツナ缶 ●厚揚げ わかめ	精白米	りんご、人参、玉ねぎ、レタス、玉ねぎ、人参、さやいんげん、パイン	19金	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 梨	せんべい みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 わかめ ちくわ ツナ缶	うどん さつまいも	玉ねぎ、人参、ねぎ、トマト、梨
4木	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 果物	バナナ ジャムサンド ミルク 旧盆(ウケ)	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、ビーマン、もやし、きゅうり、赤ビーマン、玉ねぎ、えのきたけ、パイン	20土	ハヤシライス 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、バナナ
5金	スパゲティミートソース きゅうりとささみの甘酢 コーンスープ 果物	せんべい 鮭おにぎり ミルク 旧盆(ナカ)	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ビーマン、きゅうり、ホーン缶、Cコーン缶、梨	22月	マージンご飯 チキン照り焼き ツナじゃが みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー サーターアング ギー(プレーン) ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、人参、ビーマン、なす、ネーブル
6土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース スティックパン ミルク 旧盆(ウケ)	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ホーン缶、バナナ	24水	ごはん(強化米) きびなの磯辺揚げ 白菜のごまあえ イナムルチ 果物	★チーズ スイートポテト ミルク	きびなの、 白身魚 豚肉	精白米 すりごま	白菜、ほうれん草、人参、大根、干しいたけ、糸こんにゃく、みかん缶
8月	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とハムのソテー 大根汁 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	◇ひきわり納豆、鶏肉、●ハム(卵不使用)、わかめ	精白米 白ゴマ	ほうれん草、キャベツ、人参、大根、ネーブル	25木	ロールパン ハンバーグ ポテトフライ 春雨スープ 果物	バナナ ひじきおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 干ひき ◇油揚げ	◎ロールパン(超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、パイン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
9火	ごはん(強化米) 鮭のチリソース風 昆布イリチー 中華スープ 果物	ネーブル 焼き芋 ミルク	鮭 刻み昆布 豚三枚肉 鶏ささみ	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、切干大根、人参、糸こんにゃく、小松菜、干しいたけ、梨	26金	ごはん 魚の照り焼き とうがんのそぼろあん ・そうめん汁 果物	胚芽クラッカー アイスクリーム ウエハース	白身魚 豚ひき肉	精白米 白ゴマ ▲そうめん	とうがん、玉ねぎ、人参、なす(皮なし)、ビーマン、干しいたけ、カイワレ大根、パイン
10水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) ゴーヤー豆腐チャンプルー 大根汁 果物	★チーズ はちみつ マフィン ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、大根、りんご	27土	なすのミートスパゲティ 果物	ウエハース おにぎり ミルク	豚ひき肉	▲スパゲティ	玉ねぎ、なす、人参、生しいたけ、バナナ
11木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン ミルク	※市販パン			29月	肉みそ丼 くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット ヨーグルト ブレッド ミルク	豚ひき肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 くずきり	玉ねぎ、ビーマン、人参、きゅうり、白菜、干しいたけ、梨
12金	キーマカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー ハースデーケーキ ミルク お誕生会	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、きゅうり、ブロッコリー、トマト、ホーン缶、みつば、ネーブル	30火	ごはん(強化米) 魚のマヨコーン焼 肉じゃが(カレー風味) とうがん汁 果物	ネーブル 揚げパン ミルク	鮭 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ビーマン、コーン缶、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、とうがん、りんご
13土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、バナナ				▲亀の甲せんべい		
16火	タコライス ごまかぼちゃ 鶏と野菜のスープ 果物	ネーブル ホットケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ 鶏もも肉	精白米 かぼちゃ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、えのきたけ、ネーブル				※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)		

(主なアレルギー表示)

●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品

※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は表示していません。

★食材、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、生活管理指導表に基づき実施しています。

★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

～食べたことのない食材は、事前にご自宅にて複数回食べてみてアレルギー等の症状がないか様子を見て下さい～