



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	おもな材料(昼食・午後おやつ)	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食・午後おやつ)
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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			午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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月	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 果物	ピスケット くずもち ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 きな粉 きな粉、いもくず、黒糖	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	あか 豚三枚肉 ◇ゆし豆腐
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 小豆クリッキー ミルク	◇豆腐、鶏肉、干ひじき、○竹小町(卵不使用)、わかめ ▲小麦粉、つぶしあん	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	パナナ スノーボール ミルク	きいろ 精白米 豚肉、牛丼、豚レバー、ツナ缶、△竹小町、◇ゆし豆腐、わ
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 もずくヒラヤチ ミルク	豚肉 ツナ缶 ◇厚揚げ わかめ もずく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、竹小町(卵不使用)、▲小麦粉	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	みどり 鶏もも肉 わかめ くちくわ ツナ缶 精白米、人参、△油揚げ、ごま
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	パナナ ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 △ハム(卵不使用) わかめ 精白米 さつまいも ごま油 春雨	20土	ハヤシライス 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	あか 鶏もも肉 精白米 じやが芋 白ゴマ △油揚げ
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	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ▲スパゲティ じやが芋 精白米	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 サーティアンダギー(フレー) ミルク	玉ねぎ、人参、 ビーマン、なす、 ねーブル △小麦粉、●卵
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	鶏もも肉 精白米 干しいたけ、玉ねぎ、人参、△コーン缶、パナナ	24水	ごはん(強化米) きびなごの磯辯揚げ 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	きびなご、 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、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 ▲黒糖アガラサー・ミックス、ごま	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	パナナ ひじきおにぎり ミルク	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、パンイチ、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご 精白米、ひじき、人参、△油揚げ、二郎
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 さつまいも、ごま	26金	ごはん 魚の照り焼き ど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 ▲そつめん 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、パン ※アイスクリーム(給食用)、※ウエハース
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 ※HKミックス粉、★牛乳、★バター、はちみつ(1歳以上)、レモン果汁	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♪	パナナ おやつパン ミルク	お誕生日会	29月	肉みそ丼 くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ピスケット ヨーグルト プレッド 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、製
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cker ハースデーケーキ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ★バター 精白米 じゃが芋 ★バター △ごま油 白ゴマ	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) どうがん汁 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、Cコーン缶、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、どうがん、りんご ※ロールパン、△きな粉
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 ごま油 ごま △亀の甲せんべい		(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。		
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)		★ 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ください ~