



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 楠月 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) <b>あか</b> 血や肉・骨となる 鶏もも肉	きいろ 熟や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする 干しあげたけ、玉ねぎ、人参、トマト、バナナ	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) <b>あか</b> 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 干ひじき △豆腐	きいろ 熟や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする うれん草、人参、もも缶
		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) <b>あか</b> 血や肉・骨となる 鶏もも肉	きいろ 熟や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする 干しあげたけ、玉ねぎ、人参、トマト、バナナ					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) <b>あか</b> 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 干ひじき △豆腐				
1 土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース 源氏バイ ミルク	※源氏バイ	18 火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 干ひじき △豆腐	精白米、切大根、人参、ごま、ワカメはんの唐							
4 火	ポークきのこカレー わかめスープ 果物	ネーブル もずくヒラヤーチー ミルク	※もずく、小麦粉	19 水	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	★チーズ さつま芋蒸しパン ミルク	豚レバー ●ハム(卵不使用) △厚揚げ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、パイン						
5 水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 大根汁 果物	★チーズ ココアクリーム サンド ミルク	※食パン、純コア、△豆乳	20 木	タコライス かぼちゃ煮 オニオンスープ(ペーコン) ヨーグルトサラダ	バナナ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ●チーズ ●ペーコン ★ヨーグルト	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、Hコン缶、バゲツ	もずく、玉ねぎ、人参、インゲン、ツナ缶、●竹小町、▲小麦粉					
6 木	豚肉ビビンバ かみかみごぼう 春雨スープ 果物	バナナ スイートポテト ミルク	※食パン、純コア、△豆乳	21 金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き どうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ブルーベリー <sup>マフィン</sup> ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ △豆腐	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃん、玉ねぎ、セロリ、Hコン缶、バゲツ	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、みかん	※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ブルーベリーミルク				
7 金	ごはん(強化米) さばのみぞ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー マドレーヌ ミルク	※HKミックス粉、メープルシロップ、★バター、★牛乳	22 土	きのこごはん 果物	ウエハース スティックパン ミルク	ツナ缶 干ひじき	精白米 白ゴマ	しめじ、えのきだけ、干しいたけ、人参、バナナ	※スティックパン					
8 土	ブルゴギ丼 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	※食パン	25 火	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル ホットケーキ ミルク	豚三枚肉 △ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご	HKミックス粉、牛乳、ハチミツ					
10 月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ピスケット 黒糖アガラサー ミルク	△引き割納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	26 水	ごはん(強化米) 鮭のみぞマヨ焼き しゃきしゃき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ フライドポテト りんごジュース	鮭、ツナ缶、●竹小町(卵不使用)、もずく、△網ごし豆腐	精白米 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん	じゃが芋、トマトケチャップ					
11 火	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き きゅうりのゴマあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル くずもち ミルク	鶏もも肉 △油揚げ 白身魚 △ゆし豆腐	27 木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	バナナ しらすおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、トマト、Hコン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、パン缶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	精白米、しらす干し、ごま、青のり、刻みのり					
12 水	ごはん(強化米) 豚肉しうが焼き 人参シリシリ 魚のみぞ汁 果物	★チーズ バターキャラメル麩 ミルク	豚薄切り肉 △麩、★バター、★牛乳、粉黒糖	28 金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー <sup>白菜と厚揚げのスープ</sup> 果物	せんべい きなこバナナ ミルク	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 △厚揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、人参、白菜、バナナ	バナナ、きな粉					
13 木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン ミルク	※菓子パン	29 土	ハヤシライス 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 精白米 じゃがいも	たまねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、バナナ	※メロンパン						
14 金	カレーうどん 白身魚天ぷら 果物	せんべい ハーステーキ ミルク	豚肉 白身魚	14 月	★ 食材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。 ・主なアレルゲン表示… ●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。) ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ・パン、ちくわ、ハム、ウインナー、ペーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。	ゆでうどん 白ゴマ	玉ねぎ、人参、小松菜、みかん	※バースデーケーキ	★ 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。 ★ 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。						
15 土	ごぼうピラフ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ペーコン(卵不使用)	15 月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみぞ汁 果物	せんべい きなこバナナ ミルク	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ビーマン、バナナ	※バースデーケーキ	キヤベツ、糸こんにゃく、人參、小松菜、とうがん、みかん					
17 月	17 月	クラッカー 小豆クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	17 月	17 月	クラッcker 小豆クッキー ミルク	精白米 もちきび	キヤベツ、糸こんにゃく、人參、小松菜、とうがん、みかん	※小麦粉、つぶあん	※小麦粉、つぶあん					

