



# 給食こんだて



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
1 土	亀の甲せんべい 保育乳		赤い心 保育乳		15 土	げんまい棒 保育乳	赤い心 保育乳				
3 月	おにさんカレー(ドライカレー) マカロニサラダ 白菜スープ 果物 	節分 ロールサンド (恵方巻風) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 パン缶 りんご レーズン 白菜	17 月	黒米ごはん 鶏肉のマーナレード焼き 春雨の中華炒め 魚のみそ汁 果物	黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 白身魚	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ さいいんげん 大根 ねぎ タンカン
4 火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 果物	くんぺん風焼き菓子 保育乳	鮭 鶏もも肉 ちくわ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー (冷) ねぎ りんご	18 火	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 くず切りの甘酢あえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース ハム 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり ニラ りんご レーズン
5 水	マージンごはん レバーとポテトの揚げ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁 果物	小倉ブレッド 保育乳	豚レバー 豆腐 ちくわ もずく	精白米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	ほうれん草 人参 たけのこ(水煮) えのきたけ ねぎ タンカン	19 水	スパゲティミートソース スティックチーズ きゅうりの中華あえ 白菜スープ 果物	食育の日 ミニマドレーヌ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ わかめ	スパゲティ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり Hコーン缶 白菜 えのきたけ タンカン
6 木	沖縄そば ごまかぼちゃ スティックきゅうり(塩) 果物	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ	20 木	マージンごはん 焼きさば(カレー風味) みそきんぴら フライドポテト すまし汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	さば ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく さいいんげん えのきたけ ほうれん草 タンカン
7 金	フーチバージュシー 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの五目煮 みそ汁 果物	クッキー 保育乳	ツナ缶 豆腐 豚ひき肉 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	よもぎ 人参 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ タンカン	21 金	お楽しみ遠足 お弁当会 	いちご ジャムパン 麦茶			
8 土	はちや棒 保育乳		赤い心 保育乳		22 土	おかき 保育乳	赤い心 保育乳				
10 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 果物	玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース ちくわ ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ タンカン	25 火	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト	保育乳	鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ みかん缶
12 水	焼きそば スティックチーズ フライドポテト 野菜スープ 果物	いなり寿司 保育乳	豚もも肉 チーズ わかめ 絹ごし豆腐	焼きそばめ ん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 たけのこ バナナ	26 水	のりごはん 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ うどん汁 果物	ちんぴん 保育乳	豚肉 鶏ささみ うどん	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 練りごま	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ タンカン
13 木	ごはん 納豆みそ 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう みそ汁 果物	ジャムサンド はっ酵乳	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう ニラ 糸こんにゃく しめじ 大根 ほうれん草 タンカン	27 木	しらすと青菜のごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(バンサンスー) 中華スープ(魚入り) 果物	お麩ラスク 保育乳	しらす干し 鶏もも肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄) 春雨	小松菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ Hコーン缶 いちご
14 金	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物	ココアケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ きゅうり 白菜 ねぎりんご	28 金	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 ねぎ タンカン

★ 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、該当者だけにお配りしています。  
★ 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。

