



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火	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物	さつま芋の天ぷら 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 さやいんげん 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ	16水	ロールパン スティックチーズ トマトサラダ クリームシチュー 果物	いなり寿司 保育乳	チーズ 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 パイン 桃缶
2水	ごはん 鮭のみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ コーンスープ 果物	ココアラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 ニラ 糸こんにやく きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	17木	ごはん しらすふりかけ 沖縄風煮つけ きゅうりの中華あえ そうめん汁 果物	琉球料理の日 くずもち 保育乳	しらす干し 豚肩ロース 厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 白ゴマ そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル
3木	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物/ネーブル	小倉蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 ねぎ へちま ネーブル	18金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー もずくスープ 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 玉ねぎ ブロッコリー にがうり もやし 白菜 ねぎ りんご
4金	黒米ごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー フライドポテト 白菜スープ 果物	ちんびん 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし 白菜 ねぎ えのきたけ スイカ	19土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	食育の日 げんまい棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	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
5土	カレーピラフ ブロッコリー 白菜スープ 果物	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	22火	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 麩	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶
7月	♪～ たなばたランチ ♪～ 七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 果物	お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 牛ひき肉 わかめ	精白米 そうめん	人参 コーン缶 玉ねぎ トマト ねぎ きゅうり パイン缶 桃缶	23水	黒米ごはん さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 白菜スープ 果物	あんサンド 保育乳	さば 豚ひき肉 もずく ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ 白菜 白菜 ブロッコリー ピーマン りんご
8火	タコライス かぼちゃのコロコロ揚げ 春雨スープ 果物	人参ケーキ 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぼちゃ 赤ピーマン 白菜 ネーブル	24木	マージンごはん オクラ納豆 さばのりんごソースかけ こんにやくのソテー 白菜スープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 さば 鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび	オクラ 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 白菜 ブロッコリー ピーマン ネーブル
9水	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 果物	ジャムサンド 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にがうり とうがん ねぎ りんご	25金	マージンごはん レバーの竜田揚げ チンゲン菜炒め スティックきゅうり ゆし豆腐汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ねぎ スイカ
10木	冷やし中華 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	ジャムケーキ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	中華めん すりごま 練りごま	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト とうがん ねぎ バナナ	26土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー とうがん 昆布 ネーブル
11金	お弁当会	ヨーグルト 胚芽クラッカー 保育乳				28月	マージンごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 へちま ネギ ネーブル
12土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	29火	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 中華スープ 果物	保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 コーン缶 りんご
14月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーサラダ 魚と冬瓜のスープ 果物	大学芋 保育乳	豚肩ロース ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにやく ブロッコリー コーン缶 とうがん ねぎ スイカ	30水	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	青菜おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり ネーブル 人参 小松菜
15火	マージンごはん 鶏のから揚げ※ 野菜チャンプルー みそ汁 バナナヨーグルト添え	オレンジゼリー Caウエハース 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	31木	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 果物	ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう GP 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ブロッコリー たけのこ ねぎ バナナ

★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。

