



きゅうしょく 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
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 プロッコリー ^{コーン缶} パイン 桃缶	
2 水	ごはん 鮭のもみじ焼き 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 糸こんにゃく 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	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 ネープル	
3 木	もずくどんぶり かみかみごぼう プロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物/ネープル	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 プロッコリー ^{人参} ねぎ へちま ネープル	18 金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ 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 プロッコリー ^{にがうり} 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 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 プロッコリー ^(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 ネープル	
5 土	カレーピラフ プロッコリー ^{きゅうり} 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 プロッコリー ^{白菜} えのきたけ ねぎ ネープル	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 ちくわ 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 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ 白菜 白菜 プロッコリー ^{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 ネープル	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 こんにゃくのソテー ^{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 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 白菜 プロッコリー ^{ピーマン} ネープル	
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 プロッコリー ^{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 シカ	
10 木	冷やし中華 プ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 プロッコリー ^{トマト} とうがん ねぎ バナナ	26 土	クファジューシー ^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 プロッコリー ^{とうがん} 昆布 ネープル	
11 金	お弁当会		ヨーグルト 胚芽クラッカー				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	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 へちま ネギ ネープル
12 土	豚焼肉どんぶり プロッコリー ^{きゅうり} 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 プロッコリー ^{とうがん} ねぎ ネープル	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 トマト シカ	
14 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 プロッコリーサラダ 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 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく プロッコリー ^{コーン缶} とうがん ねぎ シカ	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 ネープル 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 プロッコリー ^{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 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう GP 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ プロッコリー ^{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、咀嚼能力にあわせ調理形態や食材を替える場合があります。

