



令和7年

★離乳食完了後の1歳～2歳児は、朝のおやつとして乳や果物、せんべいなどを提供します。(記載は省略しています)

★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 金	タコライス(チーズなし) フライドポテト コーンスープ フルーツヨーグルトサラダ	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 えのきたけ パン缶 みかん缶	18 月 月	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 果物	ココアケーキ 保育乳	豚肉 ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり へちま ねぎ ネープル
2 土	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネープル	はちや棒 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり なす ネープル	19 火 火	三色ごはん(強化米) ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	食育の日 ツナマヨトースト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 ニラ バナナ
4 月	ごはん(強化米入り) オクラ納豆みそ 豚大根のみそ煮 プロッコリー そうめん汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	オクラ 大根 人参 糸こんにゃく プロッコリー(冷) ねぎ ネープル	20 水 水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう プロッコリー 魚と大根のスープ 果物	冷しうめん 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 白身魚 ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ プロッコリー(冷) 大根 スイカ
5 火	黒米ごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) ステイックきゅうり 野菜スープ(三色) 果物	ちんすこう 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米(鉄)	生しいたけ とうがん 人参 ニラ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン スイカ	21 木 木	マーチバージューシー 豚の角煮風 人参シリシリー もずくの酢物(オクラ入り) ゆし豆腐汁 果物	琉球料理の日 ヒラヤーチー 保育乳	ツナ缶 豚三枚肉 ちくわ もずく ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 プロッコリー にがうり もやし オクラ ねぎ ネープル
6 水	マージンごはん チキン照り焼き 切干大根のイリチー プロッコリーのしらすあえ みそ汁 果物	シナモントースト 保育乳	鶏もも肉 ちくわ しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 糸こんにゃく プロッコリー えのきたけ ニラ ネープル	22 金 金	ドライカレー ステイックチーズ きゅうりの中華あえ わかめスープ 果物	りんごゼリー クラッカー 保育乳	豚ひき肉 チーズ ハム わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 きゅうり コーン 缶 えのきたけ レタス ネギ バナナ
7 木	マージンごはん 魚の竜田揚げ ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 果物	アイスクリーム せんべい	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく 生しいたけ ニラ トマト とうがん ねぎ ネープル	23 土 土	麻婆どんぶり ステイックきゅうり みそ汁 果物	豆腐 豚ひき肉 わかめ 亀の甲せんべい 保育乳	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ きゅうり とうがん ねぎ ネープル	人参 玉ねぎ きゅうり とうがん ねぎ ネープル
8 金	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ 果物	わかめおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	▲スパゲ ティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 レタス バナナ	25 月 月	豚焼肉どんぶり 芋とひじきのサラダ トマト キャベツとコーンのスープ 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 干ひじき	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつまいも	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン コーン缶 キャベツ ネープル
9 土	ケファジューシー プロッコリーとツナのサラダ みそ汁 果物	ぐる棒 保育乳	豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ プロッコリー ^H コーン缶 白菜 ネープル	26 火 火	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのケチャップ炒め もずくの酢物(オクラ入り) みそ汁 果物	麦茶	鶏もも肉 豚ひき肉 もずく 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ とうがん ねぎ スイカ
12 火	夏野菜カレー ステイックチーズ もずくスープ 果物	ココア寒天 せんべい 麦茶	豚肩ロース チーズ もずく 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン えのきたけ ねぎ 桃缶	27 水 水	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが 果物	おかかおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ	沖縄そば (茹) じゃが芋 白すりごま	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト プロッコリー バナナ
13 水	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	お麩ラスク 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん 麩	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ Hコーン缶 きゅうり ねぎ スイカ	28 木 木	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 昆布イリチー ^H プロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	レモンクッキー ^H 保育乳	鮭 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 なす 糸こんにゃく プロッコリー ネープル
14 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃスープ 果物	みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 かぼちゃ 玉ねぎ コーン 缶 バナナ	29 金 金	もずくどんぶり 大根サラダ ゆし豆腐汁(ねぎ) バナナのヨーグルト添え	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ
15 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ^H プロッコリー みそ汁 果物	蒸し芋(焼き) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつまいも	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく プロッコリー とうがん ねぎ ネープル	30 土 土	ハヤシライス ステイックきゅうり 大根汁 果物	おかき 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 大根 ねぎ えのきたけ ネープル
16 土	焼きそば みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきたけ ねぎ ネープル						

★ 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。

