



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、又は果物、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月	マージンごはん ちくわのみじ揚げ 豚大根のみそ煮 スティックきゅうり もずくスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	ちくわ 豚肩ロース もずく	精白米 強化米（鉄） もちきび てんぷら粉 （卵不使用）	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	16火	キーマカレー（夏野菜） きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 果物	オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ 桃缶
2火	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう（カレー風味） ブロッコリー とうがん汁 果物	お麴ラスク 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ ▲麴	玉ねぎ ごぼう 人参 GP ブロッコリー（冷） とうがん ねぎ りんご	17水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ パンプキンスープ バナナヨーグルト添え	おかかおにぎり 麦茶	鶏もも肉 鶏ささみ Pヨーグルト	ロールパン マカロニ じゃが芋	パイン缶 人参 りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ バナナ みかん缶
3水	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 拌三絲（パンサンスー） 青のりポテト みそ汁 果物	型抜きクッキー 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐	精白米 黒米 強化米（鉄） ごま 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり ほうれん草 へちま ねぎ ネーブル	18木	ハンダマごはん 魚の小天ぷら（クティンブラ） タマナーチャンブルー そうめん汁 果物	琉球料理の日 黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 ちくわ 豆腐	精白米 強化米（鉄） てんぷら粉 そうめん	ハンダマの葉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ ネーブル
4木	マージンごはん 鮭のみじ焼き ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 果物	旧盆（ウンケー） 玄米フレックスナック 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米（鉄） もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく GP ニラ きゅうり 白菜 梨	19金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	食育の日 Caウエハース アイスクリーム	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米（鉄） 練りごま （白）	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト なす ねぎ 梨
5金	冷やし中華 スティックチーズ かぼちゃのコロコロ揚げ 果物	旧盆（ナカヌヒー） わかめおにぎり 保育乳	鶏ささみ チーズ	◎中華めん （茹で） すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ りんご	20土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ 果物	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 えのきたけ ネーブル
6土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 果物	旧盆（ウーケイ） はちや棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米（鉄）	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ネーブル	22月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ 果物	ちんすこう （ココア風味） 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋 春雨	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ たけのこ 白菜 ネーブル
8月	マージンごはん オクラ納豆みそ 肉じゃが きゅうりのごまあえ わかめスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋 ごま	オクラ 糸こんにゃく 玉ねぎ きゅうり 人参 GP えのきたけ ほうれん草 桃缶	24水	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 果物	人参ケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり ニラ ネーブル
9火	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米（鉄） さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうがん ねぎ ネーブル	25木	沖縄そば かぼちゃの煮物 チーズコーンサラダ 果物	みそおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム	沖縄そば （茹）	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さいやいんげん コーン缶 レタス きゅうり 梨
10水	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 豆腐 もずく 油揚げ	精白米 黒米 強化米（鉄）	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	26金	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐汁 果物	レモンラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ ハム ゆし豆腐	精白米 強化米（鉄） もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー コーン缶 ねぎ ネーブル
11木	スパゲティミートソース スティックきゅうり コーンポテトスープ バナナヨーグルト添え	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ バナナ みかん 缶	27土	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり もずくスープ 果物	おかき 保育乳	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ	人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
12金	マージンごはん レバーフライ 大根サラダ ゴマじゃが（ブロッコリー） 春雨スープ 果物	メロンパン風 クッキー 保育乳	豚レバー ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 もちきび じゃが芋 白すりごま 春雨	大根 人参 きゅうり ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	29月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ そうめん汁 果物	蒸し芋（焼き芋） 保育乳	豚肩ロース ツナ缶	精白米 黒米 強化米（鉄） ▲そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ほうれん草 ネーブル
13土	クファージュシー キャベツのおかかあえ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米（鉄）	人参 ニラ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	30火	マージンごはん 麻婆豆腐（冬瓜入り） ゴマじゃが 中華スープ バナナヨーグルト添え	HAPPY BIRTHDAY 保育乳	豆腐 豚ひき肉 Pヨーグルト	精白米 強化米（鉄） もちきび さつま芋 春雨	しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン 缶 バナナ みかん

★ 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。

