



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	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	ホットケーキ 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく GP ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	17	ゆし豆腐そば かぼちゃのケチャップ炒め カリカリきゅうり 果物	沖縄そばの日 コーンおにぎり 保育乳	ゆし豆腐 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり みかん
2	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物	ココア蒸しパン 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン みかん	18	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) ごま	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ コーン缶 きゅうり えのきたけ みかん
3	スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) 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	スパゲティ 精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 パナナ	20	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄)	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー 大根 ネギ 桃缶
4	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ みそ汁 果物	タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶 豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー えのきたけ ねぎ みかん	21	のりごはん かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆腐との白菜スープ 果物	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 ビザチーズ わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 レタス みかん缶 白菜 ブロッコリー ピーマン りんご
6	マージンごはん チキン照り焼き チンゲン菜炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	十五夜 うさぎさんクッキー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ きゅうり ニラ みかん	22	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁 果物	お麩ラスク 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ねぎ みかん
7	三色ごはん かみかみごぼう 白菜スープ 果物	コーンマヨパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう 白菜 コーン缶 ブロッコリー りんご	23	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ ポテトスープ 果物	いなり寿司 麦茶	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン 白ゴマ マカロニ じゃが芋	パイン缶 人参 りんご レーズン えのきたけ ほうれん草 梨
8	秋の香り混ぜごはん さばのゴマだれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 油揚げ さば 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) さつま芋 そうめん	干しいたけ GP 人参 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨	24	お弁当会	ジャムパン 保育乳			
9	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ みそ汁 果物	ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	25	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) わかめスープ 果物	はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー レタス みかん
10	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ コーンスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	豚レバー ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ みかん	27	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肉 ハム わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨 白ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん
11	もずくどんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 ブロッコリー キャベツ ねぎ みかん	28	マージンごはん 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	玄米フレークスナック 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 えのきたけ ネギ 梨
14	キーマカレー スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 フルーツヨーグルト添え	オートミールスナック りんごジュース	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ バイン缶 みかん缶	29	五目うどん ほうれん草の白あえ 果物	ツナマヨおにぎり 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ちくわ	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草(冷) 人参 パナナ
15	ごはん(アンダンスー添え) 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め もずくスープ 果物	グレープゼリー せんべい 保育乳	ツナ缶 鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ さやいんげん えのきたけ ねぎ みかん	30	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのフレンチあえ ゆし豆腐汁 果物	あんサンド 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり Hコーン缶 ねぎ みかん
16	クファジュシー 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ 果物	琉球料理の日 ちんぴん 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶(水 煮) 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ ねぎ 梨	31	ハロウィンライス 西京焼き かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物	ハロウィン ハロウィンクッキー 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	人参 かぼちゃ きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 桃缶

★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。

