



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
			血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよく する				血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよく する
1 水	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 プロッコリー(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 プロッコリー 大根 ネギ みかん	17 金	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 白ゴマ	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 木	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 赤ビーマン みかん	18 土	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 ネギ コーン缶 きゅうり えのきたけ みかん
3 金	スパゲティミートソース ステイックきゅうり(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 バナナ	20 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 プロッコリー(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)	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ プロッコリー 大根 ネギ 桃缶
4 土	カレーピラフ プロッコリーのサラダ みそ汁 果物	タンナファクル 保育乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶 豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP プロッコリー えのきたけ ねぎ みかん	21 火	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 ピザチーズ 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 プロッコリー ピーマン りんご
6 月	マージンごはん チキン照り焼き チングン菜炒め 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 チングン菜 人参 しめじ きゅうり ニラ みかん	22 水	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	お麸ラスク 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 火	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 プロッコリー りんご	23 木	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 水	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 金	お弁当会	ジャムパン 保育乳			
9 木	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 プロッコリー 大根 ねぎ みかん	25 土	ごはん 麻婆豆腐 プロッコリー(マヨ) わかめスープ 果物	はちゃ棒 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 プロッコリー レタス みかん
10 金	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 月	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 ネギ みかん
11 土	もずくどんぶり プロッコリー(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)	ビーマン コーン缶 プロッコリー キャベツ ねぎ みかん	28 火	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 プロッコリー もやし 白菜 えのきたけ ねぎ 梨
14 火	キーマカレー ステイックきゅうり(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 トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ バイン缶 みかん缶	29 水	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 バナナ
15 水	ごはん(アンダヌース添え) 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 木	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 木	クファジューシー 切干大根のイリチー プロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 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 カステラカマボコ	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 プロッコリー 干しいたけ ねぎ 梨	31 金	ハロウィンライス 西京焼き かぼちゃのコロコロ揚げ ステイックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物	ハロウィン 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。

