



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 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) 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 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	17 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 春雨スープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋 春雨	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ たけのこ 白菜 みかん	
4 火	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ 魚と白菜のスープ 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ 梨	18 火	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり バナナ	
5 水	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 野菜チャンプルー みそ汁 果物	大学芋 保育乳	さば ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 えのきたけ ねぎ 柿	19 水	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参シリシリ もずくの酢物 ポテトスープ 果物	食育の日 レモンクッキー 保育乳	白身魚 豆腐 もずく ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 赤ピーマン コーン缶 梨	
6 木	のりごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐と野菜のスープ 果物	ココアプリン せんべい	鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP しめじ ほうれん草 赤ピーマン バナナ	20 木	黒米ごはん 昆布イリチー 大根サラダ チムシンジ(レバーの汁) 果物	琉球料理の日 サーターアングター 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚レバー ちくわ	精白米 黒米 強化米(鉄)	刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく 大根 人参 きゅうり ニラ みかん	
7 金	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	シナモントースト 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	スパゲティ じゃが芋	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 りんご	21 金	お弁当会	ヨーグルト 胚芽クラッカー 麦茶				
8 土	麻婆どんぶり ブロッコリー(マヨ) 大根のみそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	22 土	そよ風発表会 					
10 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のゴマ照り焼き ころも煮し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース 干ひき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋	人参 きゅうり コーン缶 大根 ほうれん草 みかん	25 火	タコライス(チーズなし) フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	 保育乳	豚ひき肉 白身魚 Pヨーグルト	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 白菜 パイン缶 みかん缶	
11 火	きのこごはん 肉みそ豆腐 拌三絲(パンサンスー) そうめん汁 果物	人参ポッキー 保育乳	ツナ缶 厚揚げ 豚ひき肉 ハム	精白米 強化米(鉄) 春雨 そうめん	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり 柿	26 水	マージンごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー 大根のみそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	鮭 干ひき 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ 梨	
12 水	チキンカレー コーンサラダ もずくとえのきたけのスープ バナナヨーグルト添え	お麴ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ もずく Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 麴	人参 GP 玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ みかん缶 えのきたけ ねぎ パナナ	27 木	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 果物	ココアラスク 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん	
13 木	♪ 七五三お祝い御膳 ♪ お祝寿司 ミニハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト 花麴のすまし汁 フルーツ	赤まんじゅう カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー 大根 桃缶 パイン缶	28 金	スパゲティナポリタン トマトときゅうりの酢みそあえ 豆腐ときのこのもずくスープ 果物	おかかおにぎり 保育乳	豚肩ロース ちくわ もずく 絹ごし豆腐	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり えのきたけ ねぎ 柿	
14 金	ロールパン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ パンプキンスープ 果物	みそおにぎり 麦茶	白身魚 ベーコン ツナ缶	ロールパン マカロニ	パイン缶 りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 みかん	29 土	カレーピラフ スティックきゅうり(マヨ) キャベツとコーンのスープ 果物	おかき 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄)	人参 GP きゅうり コーン缶 キャベツ みかん	
15 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 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)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ 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。 ★ 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。						

