



令和6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
2月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	ココアケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ ネーブル	17日 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ パイン缶 十五夜	うさぎさんクッキー 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 GP 玉ねぎ ピーマン ホールトマト缶 きゅうり コーン缶 白菜 パイン缶
3日 火	梅ごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(バンサンスー) コーンスープ パイン缶	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	青しそ 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 パイン缶	18日 水	お弁当(ポーポー作り)	手作りポーポー 保育乳			
4日 水	五目うどん きゅうりの中華あえ ネーブル	ケーキ 保育乳	豚肩ロース わかめ ツナ缶 豚ひき肉	茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり Hコーン缶 ネーブル ねぎ	19日 木	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 りんご 食育の日	ココアラスク 保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ニラ
5日 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 パナナ	小倉ブレッド 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ブロッコリー もやし オクラ えのきたけ ねぎ バナナ	20日 金	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 梨	Caウエハース アイスクリーム	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ 白身魚	精白米 強化米(鉄) もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ねぎ 梨
6日 金	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ 豚大根のみそ煮 野菜スープ りんご	玄米フレークスナック 保育乳	白身魚 豚肩ロース わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく レタス たけのこ えのきたけ りんご	21日 土	焼きそば みそ汁 ネーブル	保育乳	豚もも肉 わかめ	焼きそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうが ねぎ ネーブル
7日 土	マージンごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) コーンスープ ネーブル	保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) もちきび	生しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ たけのこ ブロッコリー コーン缶 キャベツ ネーブル	24日 火	もずくどんぶり フライドポテト ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 白菜 ネーブル
9日 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 桃缶 きゅうり パイン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	25日 水	ケチャップライス 魚の竜田揚げ ほうれん草のゴマあえ もずくスープ 梨	あんサンド 保育乳	ウインナー 白身魚 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ 梨
10日 火	フーチパージュシー 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー みそ汁 黄桃(缶)	ころころ芋の蒸しパン 保育乳	ツナ缶 鶏胸肉 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) さつま芋	よもぎ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく とうが ねぎ 桃缶	26日 木	沖縄そば ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶(水煮)	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ブロッコリー 人参 Hコーン缶 バナナ
11日 水	ごはん(強化米入り) 納豆ツナみそ 鮭のタルタル焼き ごまかぼちゃ もずくスープ 梨	ゴマ焼き菓子 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鮭 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根 ねぎ 梨	27日 金	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドゥチ ネーブル	保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚肉 カステラカマボコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 干しいたけ ねぎ ネーブル
12日 木	黒米ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう(カレー風味) すまし汁 バナナ	揚げパン りんごジュース 保育乳	豚三枚肉 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 GP 白菜 ねぎ バナナ	28日 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ ネーブル	保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
13日 金	スパゲティミートソース ひじきサラダ ポテトスープ りんご	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ちくわ 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 えのきたけ ほうれん草	30日 月	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ジャムケーキ 保育乳	豚もも肉 わかめ ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	Hコーン缶 ほうれん草 (冷) もやし 人参 きゅうり とうが ねぎ ネーブル
14日 土	鶏肉の照り焼き丼 フライドポテト ゆし豆腐汁 ネーブル	保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ ネーブル	<p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p>					





Naohara Masako (Nutritionist)

★ The red, yellow, and green food groupings are defined by the six fundamental food categories specified by the Ministry of Health, Labor, and Welfare, alongside the three food functions outlined by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology.

日 曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients			日 曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients		
			Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables				Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables
2 Mo n	rice (fortified rice) grilled pork with ginger hijiki with vegetables sesame pudding miso soup orange	cocoa cake milk	pork thigh dried hijiki chikuwa fried tofu	white rice fortified rice (iron) potato sesame seed	red pepper onion carrot konnyaku noodles green beans radish orange	17 Tue	keema curry cucumber with sweet vinegar corn soup pineapple (canned)	rabbit-shaped cookie milk	minced chicken dried shirasu wakame	white rice fortified rice (iron) potato	carrot onion green peas green pepper tomato pineapple cucumber
3 Tue	rice with plum paste fried chicken stir-fried chicken & vegetables corn soup pineapple (canned)	Hirayachi (Okinawan pancake) milk	chicken thigh ham	white rice fortified rice (iron) sesame seed	green perilla carrots spinach cucumber canned corn canned	18 Wed	Lunch box day (Okinawan pancake making) 	Okinawan pancake milk		white rice fortified rice (iron) white sesame seed potato	
4 Wed	udon noodles cucumber w/ Chinese dressing orange	cake milk	pork shoulder wakame seaweed tuna flakes pork	udon noodles white rice fortified rice (iron) canned corn orange	burdock root carrot spinach cucumber canned corn orange	19 Thu	rice with mushroom grilled fish with teriyaki sauce fried spinach miso soup apple	cocoa rusk milk	tofu dried hijiki canned tuma white fish tofu wakame	white rice fortified rice (iron) mochi millet	mushroom red bell pepper onion spinach carrot chives
5 Thu	rice (fortified rice) baked chicken with marmalade shredded carrot vinegared mosuku seaweed clear soup banana	ogura bread milk	chicken thigh chikuwa tuna flakes mozuku seaweed	white rice fortified rice (iron) glutinous millet	carrot broccoli bean sprout okra enoki mushroom green onion banana	20 Fri	rice (fortified rice) grilled pork with miso simmered hijiki with vegetables sliced tomato miso soup pear	Calcium wafers icecream	pork shoulder loin dried hijiki fried tofu white fish	white rice fortified rice (iron) glutinous millet	red bell pepper onion carrot konnyaku chives tomato radish onion pear
6 Fri	rice (mixed black rice) deep-fried fish simmered pork radish in miso vegetable soup apple	brown rice flake snack milk	white fish pork shoulder loin wakame seaweed	white rice black rice fortified rice (iron)	radish carrot konnyaku lettuce bamboo shoot enoki mushroom	21 Sat	yakisoba miso soup orange	 milk			red bell pepper onion carrot konnyaku chives tomato radish onion pear
7 Sat	rice (fortified rice) bean-curd soup w/ red pepper broccoli with mayonnaise corn soup orange	 milk	tofu ground pork	white rice fortified rice (iron) mochi millet	shitake mushroom carrot onion chinese chive bamboo shoot broccoli	24 Tue	mozuku seaweed rice bowl fried potato boiled broccoli with sesame miso soup orange	 milk	mozuku minced pork chikuwa fried tofu	white rice fortified rice (iron) potato	bell pepper corn (canned) broccoli carrot orange cabbage
9 Mo n	rice topped with roasted pork potato salad miso soup orange	marshmallow sandwich milk	pork shoulder loin fried tofu wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) sesame seed potato	onion carrot green pepper peach orange cucumber pineapple mushroom	25 Wed	rice with ketchup deep-fried fish spinach with sesame paste mozuku seaweed soup pear	red bean sandwich milk	sausage white fish mozuku tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame seed	carrot onion green peas spinach pear bean sprout cabbage green onion
10 Tue	juicy oatmeal deep-fried chicken w/ ketchup kombu ilicie miso soup yellow peach (canned)	steamed bread with rolled sweet potato milk	tuna flakes chicken breast pork belly tofu wakame	white rice fortified rice (iron) sweet potato	mugwort carrot kanpyo kelp scallion konnyaku canned peach	26 Thu	Okinawan soba noodles broccoli and tuna salad banana	 milk	pork kamaboko canned tuna	okinawa soba	kelp broccoli green onion carrot corn (canned) banana
11 Wed	rice (fortified rice) natto tuna with miso grilled salmon w/ tartar sauce sesame pumpkin mozuku sesame soup pear	sesame biscuit milk	chopped natto tuna flakes mozuku seaweed	white rice fortified rice (iron) white rice	scallion carrot onion pumpkin radish pear	27 Fri	rice (with black rice) simmered pumpkin w/ chicken hijiki salad inamuduchi (Okinawan soup) orange	Okinawan donut milk	minced pork dried hijiki pork kamaboko	white rice fortified rice (iron) black rice white sesame seed	pumpkin onion carrot cucumber corn orange mushroom green onion
12 Thu	rice (with black rice) kakuni-style pork sauted burdock root with curry clear soup banana	fried bread apple juice	pork belly chicken thigh wakame seaweed tofu	white rice black rice fortified rice (iron) sesame seed	burdock root carrot green peas cabbage banana scallion	28 Sat	Japanese beef stew cucumber stick w/ mayonnaise wakame seaweed soup orange	 milk	chicken breast wakame	white rice fortified rice (iron) potato sesame seed	onion carrot green peas cucumber honeydew orange
13 Fri	spaghetti with meat sauce hijiki salad potato soup apple	inari sushi milk	ground beef ground pork dried hijiki chikuwa bacon	spaghetti potato	carrot onion tomato celery pepper spinach cucumber canned corn mushroom	30 Mon	bibimbap glass noodles w/ sweet vinegar miso soup orange	jam cake milk	pork thigh wakame chikuwa fried tofu	white rice fortified rice (iron) sesame seed kuzukiri	corn cucumber spinach bean sprout carrot orange bean curd green onion
14 Sat	teriyaki chicken rice bowl potato fries tofu soup orange	 milk	chicken thigh tofu	white rice fortified rice(iron) potato	carrot onion green bean scallion orange	<p>★ The menu may change due to availability of the ingredients, events, or other factors.</p> <p>★ Food Allergy meals are based on a doctor's certificate and in accordance with the Guidelines for Allergy Management in Daycare Centers (Ministry of Health Labor and Welfare 2019)</p>					

