



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	ハヤシライス きゅうりの中華風 豆腐ともずくのスープ 梨	メープル蒸しパン 保育乳	豚肩ロースもずく 絹ごし豆腐	精白米強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ 梨	16日	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 豆腐と大根汁 みかん	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ ねぎ 人参 GP しめじ 大根 ほうれん草 みかん
3日	のりごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ゴマじゃが ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ りんご	ココアラスク 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 たけのこ 白菜 りんご	17日	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりの中華あえ みかん	おかかおにぎり 保育乳	鶏もも肉 わかめ ツナ缶	茹うどん	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン缶 みかん
4日	豚肉ビビンバ 中華風サラダ みそ汁 バナナ	ケーキ 保育乳	豚もも肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ みかん缶 きゅうり ニラ バナナ	18日	黒米ごはん チキン照り焼き 野菜チャンプルー マカロニサラダ もずくスープ 柿	小倉ブレッド 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 豆腐 もずく	精白米強化米(鉄) 黒米 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ニラ みかん缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 柿
5日	黒米ごはん 魚のもみじ焼き こんにやくのソテー スティックきゅうり みそ汁 みかん	ゴマクッキー 保育乳	鮭 鶏ささみ わかめ	精白米強化米(鉄) 黒米	人参 糸こんにやく チンゲン菜 きゅうり 大根 ねぎ みかん	19日	タコライス フライドポテト 白菜スープ バナナ	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 白菜 コーン缶 赤ピーマン ほうれん草 バナナ
6日	お弁当	米粉のサーターアンダギー 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス たけのこ えのきたけ 柿	20日	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 きゅうりのゴマあえ そうめん汁 りんご	ジャムサンド 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ	精白米強化米(鉄) もちきび そうめん	人参 糸こんにやく ニラ きゅうり ねぎ りんご
7日	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 みかん	ピザトースト 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米強化米(鉄) もちきび	しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ ブロッコリー コーン缶 白菜 みかん	21日	トウジンジー ほうれん草炒め みそ汁 みかん	おかき 保育乳	豚三枚肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米強化米(鉄) 里芋	ごぼう 人参 ニラ ほうれん草 コーン缶 大根 ねぎ みかん
9日	キーマカレー キャベツのおかかあえ わかめスープ みかん	マシュマロサンド 保育乳	鶏ひき肉 ハム 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 キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	23日	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 昆布イリチー スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米強化米(鉄)	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん
10日	のりごはん さんまのかば焼き 豆腐と野菜のみそ煮 スティックきゅうり そうめん汁 洋梨	オートミールスナック 保育乳	さんま 揚げ豆腐	精白米強化米(鉄) そうめん	大根 人参 糸こんにやく しいたけ チンゲン菜 きゅうり ねぎ 洋梨	24日	*** クリスマスランチ *** カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーのゴマあえ 星人参 白菜スープ いちご パイン缶	クリスマスケーキ メイグルト	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐	精白米強化米(鉄) ごま	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ピーマン いちご パイン缶
11日	ロールパン かぼちゃのミートグラタン ポイルウィンナー スティックきゅうり(塩) 白菜スープ バナナ	いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ ウィンナー ベーコン	ロールパン	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン バナナ	25日	もずくどんぶり ポテトサラダ ゆし豆腐汁 みかん	玄米フレークスナック 保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	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 人参 きゅうり パイン缶 ねぎ レーズン みかん
12日	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 みかん	蒸し芋 りんごジュース	豚肩ロース ちくわ ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米強化米(鉄) もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ みかん	26日	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー 春雨スープ 洋梨	ココアクッキー 保育乳	鮭 豚肉 絹ごし豆腐	精白米強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ ねぎ 洋梨
13日	ごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 りんご	お麩ラスク 保育乳	豚レバー 鶏肉 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ	ごぼう 糸こんにやく ニラ 人参 さやいんげん ほんしめじ ブロッコリー りんご	27日	沖縄そば ごまかぼちゃ きゅうりの甘酢あえ みかん	しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ わかめ	沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり 柿 みかん
14日	豚焼肉どんぶり きゅうりのゴマあえ みそ汁 みかん	マドレーヌ 保育乳	豚肩ロース わかめ 豆腐	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	28日	*** よいお年をお迎えください ***				

★ 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。





School Lunch Menu



令和6年

★ The red, yellow, and green food groupings are based on the six basic foods (Ministry of Health, Labor and Welfare) and the three functions of food (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 Mon	meat rice bowl cucumber tofu and seaweed soup pear	maple steamed bread milk	pork shoulder loin mozuku seaweed silken tofu	white rice enriched rice (iron) potato	onion carrot green peas cucumber enoki mushroom green onion pear	16 Mon	rice natto miso beef with potatoes tofu and raddish soup orange	pancakes milk	chopped natto canned tuna pork silken tofu wakame	white rice enriched rice (iron) white sesame potato	threaded konnyaku onion, green onion carrot, green peas shimeji mushroom
3 Tue	rice with seaweed tofu hamburger steak sesame potato broccoli and tuna salad vermicelli soup apple	cocoa rusks milk	fofu ground pork canned tuna chicken breast "	white rice enriched rice (iron) potato vermicelli white sesame	onion broccoli carrot canned corn bamboo shoot Chinese cabbage apple	17 Tue	udon noodles deep-fried pumpkin Shinese-style cucumber orange	rice balls milk	chicken thigh wakame canned tuna	udon	burdock root carrot pumpkin green onion cucumber canned corn tangerine
4 Wed	pork bibimbap Chinese-style salad miso soup banana	cake milk	pork thigh ham fried tofu wakame seaweed	white rice enriched rice (iron) white sesame potato	canned corn spinach carrot bean sprouts cabbage banana canned mandarin oranges cucumber	18 Wed	black rice chiken teriyaki vegetable chanpuru macaroni salad mozuku seaweed soup	bread milk	chicken thigh chikuwa tofu mozuku	white rice black rice enriched rice (iron) macaroni	onion, carrot cabbage cucumber bean sprouts, Chinese chives tangerine persimmon
5 Thu	black rice fish sauteed konnyaku cucumber stick miso soup orange	sesame cookies milk	salmon chicken breast wakame seaweed	white rice black rice enriched rice (iron)	carrot radish thread konnyaku Chinese cabbage cucumber green onion mandarin oranges	19 Thu	taco rice french fries cabbage soup banana Food Education Day	chinsoku (cocoa flavor) milk	ground pork bacon	white rice enriched rice (iron) potato	oion, carrot, lettuce spinach tomato, Chinese cabbage, corn red pepper banana
6 Fri	Lunchbox day	Okinawan donut milk	ground beef ground pork dried hijiki seaweed	spaghetti sweet potato	Carrots, tomatoes, onions, celery, green peppers, lettuce, bamboo shoots, enoki mushrooms	20 Fri	rice (fortified) fried fish with ketchup hijiki seaweed stew cucumber with sesame seeds somen noodle soup apple	jam sandwich milk	white fish dried hijiki chikuwa	white rice enriched rice (iron) mochi millet somen noodles	Carrot, threaded konnyaku Chinese chives cucumber green onion apple
7 Sat	rice (fortified) mapo tofu broccoli (mayonnaise) corn soup orange	pizza toast milk	tofu ground pork	polished rice fortified rice (iron) mochi millet	Shiitake mushrooms, carrots, chives, onions, bamboo shoots, broccoli, canned corn, Chinese cabbage, green onions, pears	21 Sat	tunji juicy rice stir- fried spinach miso soup orange	rice cracker milk	pork belly meat ham tofu wakame	white rice enriched rice (iron) taro	burdock root carrots Chinese chives spinach canned corn radish green onions tangerine
9 Mon	keema curry cabbage with bonito flakes wakame soup orange	marshmallow sandwich milk	ground chicken ham wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) potato	Carrots, onions, corn, green peas, green peppers, tomatoes, cabbage, cucumbers, enoki mushrooms	23 Mon	rice chicken marmalade stir-fried kelp cucumber stick (mayonnaise) miso soup orange	Okinawan pancake milk	chicken thigh chikuwa fried tofu wakame	white rice enriched rice (iron)	kelp green onions shaved gourd carrots pumpkin threaded konnyaku cucumber
10 Tue	rice with nori (seaweed) grilled mackerel tofu and vegetable in miso cucu,ber stick somen soup pear	oatmeal snack milk	sanma fried tofu	polished rice fortified rice (iron) somen noodles	radish, carrots, konnyaku noodles, shiitake mushrooms, bok choy, cucumbers, green onions, pears	24 Tue	*** Christmas Lunch *** curry pilaf chicken nuggets broccoli with sesame seeds star carrot cabbage soup strawberry pineapple	Christmas cake milk-yogurt	chicken thigh ham minced chicken tofu	white rice enriched rice (iron) sesame	carrots green peas onions broccoli Chinese cabbage canned corn green peppers strawberries pineapples
11 Wed	roll bread pumpkin meat gratin boiled sausage cucumner stick caggabe soup banana	inari sushi milk	ground pork pizza cheese sausage bacon	bread roll	pumpkin, carrots, onions, cucumbers, Chinese cabbage, broccoli, red peppers, bananas	25 Wed	seaweed rice bowl potato salad tofu soup orange	rice flakes snack milk	mozuku seaweed minced pork yushi tofu	white rice enriched rice (iron) potato	green peppers red bell peppers corn raisins carrots cucumber canned pineapples green onions
12 Thu	trice (fortified) ginger pork shredded carrot vinegared mozuku seaweed miso soup orange	steamed sweet potato apple juice	pork shoulder loin fish cake canned tuna mozuku seaweed fried tofu	polished rice fortified rice (iron) mochi millet	red peppers onions carrots broccoli radish bean sprouts cucumber green onions tangerines	26 Thu	black rice grilled salmon with mayonnaise dried raddish broccoli vermicelli soup pear	cocoa cookies milk	salmon pork silken tofu	white rice black rice enriched rice (iron) white sesame	dried daikon radish shaved gourd carrots pears threaded konnyaku broccoli
13 Fri	rice liver with sesame sauce kumoirra burdock root tomato & cucumber with vinegar tofu soup apple	gluten rusks milk	pork liver chicken yushi tofu	white rice white sesame	burdock apples thread konnyaku Chinese chives carrots broccoli green beans mushrooms	27 Fri	Okinawa soba pumpkin with sesame cucumber orange	rice balls milk	pork belly meat kamaboko wakame	Okinawa soba white sesame	chopped kelp, green onion, pumpkin, cucumber, persimmon, mandarin orange
14 Sat	grilled pork bowl cucumber with sesame miso soup orange	madeleine milk	pork shoulder loin wakame seaweed tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame	onions arrots green peppers cucumber enoki mushrooms green onions tangerines	28 Sat	 ** May you have a HAPPY NEW YEAR **				

★ 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)"

★ The menu may change due to availability of the ingredients, events, or other factors.

