



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
4 土	あけまして おめでとうございます 					20 月	チキンカレー(強化米) カリカリきゅうり すまし汁 みかん	ヨーグルトブレッド 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ
6 月	キーマカレー(強化米入り) コーンスープ 黄桃(缶)	ちんすこう 保育乳	鶏ひき肉	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 コーン缶 ほうれん草 桃缶	21 火	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ りんご	黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース もずく 豆腐	精白米 マージン 強化米(鉄) 練りごま(白)	大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト えのきたけ ねぎ りんご
7 火	七草ごはん ポイルウィンナー 白菜のおひたし イナムドゥチ みかん	七草 ゴマクッキー 保育乳	ツナ缶(水煮) ウィンナー 豚肉 カステラカマボ コ	精白米 強化米(鉄)	赤ピーマン 七草 白菜 大根 ねぎ みかん	22 水	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ パイン缶	玄米フレークスナック 保育乳	鮭 ツナ缶 ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 切干大根 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく えのきたけ ブロッコリー パイン缶
8 水	ごはん しらすふりかけ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくスープ パイン缶	蒸し芋 保育乳	豚もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 豆腐 しらす干し	精白米 強化米(鉄) ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ みかん	23 木	沖縄そば ほうれん草のソテー バナナ	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン	沖縄そば(茹)	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 もやし Hコーン缶 バナナ
9 木	スパゲティミートソース フライドポテト 白菜スープ バナナ	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 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 白菜 刻みパセリ バナナ	24 金	マージンごはん レバーフライ 野菜チャンプルー みそ汁 みかん	あんサンド 保育乳	豚レバー 豆腐 わかめ	精白米 もちきび	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ 大根 ねぎ みかん
10 金	黒米ごはん 鶏肉のマーレード焼き ほうれん草炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ホットケーキ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ハム わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) もちきび くずきり じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ニラ りんご	25 土	ハヤシライス すまし汁 みかん	シュガーラスク 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP 白菜 ねぎ みかん
11 土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐汁 みかん	マシュマロサンド 保育乳	豚もも肉 わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ みかん	27 月	マージンごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) かぼちゃのコロコロ揚げ 拌三絲(バンサンズー) コーンスープ みかん	ちんびん 固形ヨーグルト	豚もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん
14 火	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 黄桃(缶)	ミニマドレーヌ 保育乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー ニラ 桃缶	28 火	黒米ごはん チキン照り焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スライストマト みそ汁 りんご	ココアラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 GP トマト えのきたけ ねぎ りんご
15 水	お弁当会 	みそおにぎり 麦茶				29 水	マージンごはん 西京焼き 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ ゆし豆腐汁 いちご	旧正月 ケーキ 保育乳	白身魚 ちくわ ゆし豆腐	精白米 もちきび 練りごま(白)	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト ねぎ いちご
16 木	三色ごはん(強化米) 大根サラダ そうめん汁 バナナ	芋天ぷら 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶(水煮)	精白米 強化米(鉄) そうめん	人参 小松菜 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ	30 木	肉みそうどん ほうれん草炒め ポテトの甘辛揚げ みかん	しらすおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ ちくわ しらす干し	茹うどん じゃが芋	人参 ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 みかん
17 金	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばのゴマだれ焼き ひじきサラダ 白菜スープ みかん	揚げパン 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 干ひじき ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン みかん	31 金	マージンごはん 麻婆豆腐 ひじきのナムル 中華スープ バナナ	オートミールスナック 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	生しいたけ 玉ねぎ たけのこ ニラ 人参 きゅうり もやし ほうれん草 長ねぎ コーン 缶
18 土	生活発表会 					★ 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。					





令和7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
4 Sat	Happy New Year 					20 Mon	chicken curry rice crunchy cucumber clear soup orange	yogurt bread milk	chicken thigh wakame seaweed	polished rice fortified rice potato sesame seed	carrot onion green peas corn cucumber green bell pepper bamboo shoot mushroom
6 Mon	keema curry with rice corn soup yellow peach (canned)	Okiawan cookies milk	ground pork	rice (fortified) potato	carrot onion green peas green peppers tomato corn spinach peach	21 Tue	rice (fortified) simmered pork and raddish broccoli and tomato seaweed soup apple	brown sugar steamed bread milk	pork seaweed tofu	polished rice fortified rice white sesame seed	radish carrot konnyaku broccoli tomato mushroom green onion apple
7 Tue	rice with seven herbs boiled sausage boiled Chinese cabbage inamuduchi soup orange	七草 sesame cookie milk	tuna sausage pork castella kamaboko	polished rice fortified rice	red bell pepper 7 herbs cabbage radish green onion orange	22 Wed	black rice grilled salmon with mushroom raddish with irichi cucumber with sweet vinegar potato soup pineapple	brown rice flakes milk	salmon tuna bacon	polished rice fortified rice black rice potato	carrot raddish carrot konnyaku cucumber mushroom broccoli pineapple
8 Wed	rice with fish grilled pork with ginger shredded carrots mozuku seaweed soup pineapple (canned)	sweet potato milk	pork thigh fish cake tuna tofu seaweed dried young sardines	polished rice fortified rice sesame	red bell pepper onion carrot broccoli orange bean sprout mushroom green onion	23 Thu	Okinawa soba sauteed spinach banana	rice ball milk	pork tripe ground fish bacon	Okinawa soba	kelp spinach green onion bean sprout corn banana
9 Thu	spaghetti with meat sauce French fries Chinese cabbage banana 	sushi milk	beef pork bacon	spaghetti potato	carrot onion tomato celery green peppers Chinese cabbage parsely banana	24 Fri	rice (fortied) fried liver vegetable chanpuru miso soup orange	red bean sandwich milk	pork liver tofu seaweed	polished rice glutinous millet	cabbage carrot bean sprout corn radish Chinese chives green onion orange
10 Fri	black rice baked chicken marmalade fried spinach pickled vegetable miso soup apple	pancake milk	chicken thigh tofu ham wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice glutinous millet potato	spinach corn cucumber Chinese chive apple	25 Sat	demi-glazed rice with meat clear soup orange 	sugar rusk milk	chicken breast seaweed tofu	polished rice fortified rice potato	onion carrot green peas Chinese cabbage green onion orange
11 Sat	pork and miso rice bowl cucumber with sweet vinegar tofu miso soup orange	marshmallow sandwich milk	pork thigh wakame seaweed tofu	polished rice fortified rice	carrot onion Chinese cabbage cucumber green onion orange	27 Mon	rice (fortified) sauteed pork with fruit sauce deep-fried pumpkin vermicelli salad corn soup orange	Okinawan pancake yogurt	pork thigh ham	polished rice fortified rice glutinous millet vermicelli	pumpkin carrot corn cabbage orange
14 Tue	rice with mozuku seaweed burdock root broccoli with mayonnaise miso soup yellow peach (canned)	mini madelaine milk	mozuku seaweed minced pork fried tofu	polished rice fortified rice sesame seed potato	green pepper red bell pepper corn broccoli burdock root Chinese chive peach	28 Tue	black rice chicken teriyaki curry flavor sauteed burdock sliced tomato miso soup apple	cocoa rusk milk	chicken thigh chikuwa seaweed tofu	polished rice fortified rice black rice sesame seed	onion burdock carrot green peas tomato apple mushroom green onion
15 Wed	Lunchbox Day 	miso rice ball barley tea				29 Wed	rice (fortified) grilled white fish kelp salad broccoli and tomato tofu soup strawberry	旧正月 cake milk	white fish chikuwa tofu	polished rice glutinous millet white sesame	kelp carrot dried gourd konnyaku broccoli tomato strawberry green onion
16 Thu	three-colored rice radish salad somen noodle soup banana	sweet potato tempura milk	chicken pork tuna	polished rice fortified rice somen noodles	carrot spinach radish carrot cucumber green onion banana	30 Thu	udon noodles fried spinach sweet and spicy potato orange	rice ball milk	pork fried tofu chikuwa	udon noodles potato	carrot green onion spinach corn orange
17 Fri	rice (fortified) natto miso grilled mackerel seaweed salad cabbage soup orange	fried bread milk	fermented soybeans tuna mackerel dried hijiki bacon	polished rice fortified rice sesame seed potato	green onion cucumber carrot corn Chinese cabbage broccoli orange	31 Fri	rice (fortified) bean-curred soup mushroom Chinese soup banana	oatmeal bar milk	tofu pork seaweed chicken	polished rice fortified rice glutinous millet vermicelli	mushroom onion spinach bamboo shoots chives carrot cucumber bean sprout corn apple
18 Sat	School 					<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>					

