



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	クファジュシー きゅうりのごまあえ 豚汁 タンカン	ジャムサンド  保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 干しいたけ ニラ きゅうり 大根 人参 ねぎ タンカン	15 土	鶏肉の照り焼き丼 白菜のおかかあえ ゆし豆腐汁 タンカン	あんサンド  保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 さやいんげん 白菜 ねぎ タンカン
3 月	おにさんカレー(ドライカレー) マカロニサラダ 白菜スープ いちご	節分 ロールサンド (恵方巻風) 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 パイン缶 りんご レーズン 白菜	17 月	黒米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 春雨の中華炒め 魚のみそ汁 タンカン	黒糖アガラサー  保育乳	鶏もも肉 ちくわ 白身魚	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ タンカン
4 火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら ブロッコリー(マヨ) そうめん汁 りんご	くんぺん風焼き菓子  保育乳	鮭 鶏もも肉 ちくわ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー(冷) ねぎ りんご	18 火	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 くず切りの甘酢あえ みそ汁 りんご	オートミールスナック  保育乳	豚肩ロース ハム 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり ニラ りんご レーズン
5 水	マージンごはん レバーとポテトの揚げ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁 タンカン	ケーキ  保育乳	豚レバー 豆腐 ちくわ もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 人参 たけのこ(水煮) えのきたけ ねぎ タンカン	19 水	スパゲティミートソース ボイルウインナー きゅうりの中華あえ 白菜スープ バナナ	食育の日 小倉蒸しパン  保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウインナー わかめ	スパゲティ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり Hコーン缶 白菜 えのきたけ バナナ
6 木	沖縄そば ごまかぼちゃ スティックきゅうり(塩) バナナ	みそおにぎり  保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ	20 木	マージンごはん 焼きさば(カレー風味) みそきんぴら フライドポテト すまし汁 黄桃(缶)	マシュマロサンド  保育乳	さば ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく さやいんげん えのきたけ ほうれん草 桃缶
7 金	フーチパージュシー 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの五目煮 みそ汁 黄桃(缶)	クッキー  保育乳	ツナ缶 豆腐 豚ひき肉 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	よもぎ 人参 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ タンカン	21 金	カレーライス (カレーパーティー)	ミニマドレーヌ  麦茶			
8 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) わかめスープ みかん	はちや棒  保育乳	鶏ささみ わかめ	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 みかん	22 土	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ タンカン	おかき  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 たけのこ ニラ きゅうり Hコーン缶 白菜 タンカン
10 月	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 タンカン	玄米フレークスナック  保育乳	豚肩ロース ちくわ ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄)	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 タンカン	25 火	ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	おかかおにぎり  保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ
12 水	焼きそば ボイルウインナー フライドポテト 野菜スープ バナナ	いなり寿司  保育乳	豚もも肉 ウインナー わかめ 絹ごし豆腐	焼きそばめ ん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 たけのこ バナナ	26 水	のりごはん 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ うどん汁 タンカン	ちんぴん  保育乳	豚肉 鶏ささみ うどん	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 練りごま	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ タンカン
13 木	ごはん 納豆みそ 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう みそ汁 パイン缶	ジャムサンド  はっ酵乳	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう ニラ 糸こんにゃく しめじ 大根 ほうれん草 タンカン	27 木	しらすと青菜のごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(バンサンスー) 中華スープ(魚入り) いちご	お麩ラスク  保育乳	しらす干し 鶏もも肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄) 春雨	小松菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ Hコーン缶 いちご
14 金	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご	ココアケーキ  保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ きゅうり 白菜 ねぎ りんご	28 金	お弁当 (お別れ遠足)	人参ケーキ  保育乳			



★ 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。



February



# School Lunch Menu



Naohara Masako (Nutritionist)

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
1 Sat	kufa juicy rice cucumber w/ sesame paste miso soup orange	jam sandwich  milk	tuna pork 	polished rice fortified rice sesame seed	carrot raddish chives cucumber green onion orange	15 Sat	chicken teriyaki rice boiled cabbage tofu soup orange	sweet bean sandwich  milk	chicken thigh tofu	polished rice fortified rice	carrot string beans Chinese cabbage green onion orange
3 Mon	Oni-san curry (dry curry) macaroni salad cabbage soup strawberry	節分 rolled sandwich (ehomaki style) milk	minced pork bacon	polished rice fortified rice macaroni potatoes	onion carrot green pepper tomato pineapple apple raisin	17 Mon	black rice baked chicken w/ marmalade fried vermicelli fish miso soup tangerine	brown sugar agarasa  milk	chicken thigh fish cake white fish	polished rice fortified rice black rice vermicelli	bamboo shoot carrot cabbage mushroom string beans raddish
4 Tue	rice grilled salmon w/ miso mayo sauteed kinpira broccoli with mayo somen noodles soup apple	baked kunpen sweets  milk	salmon chicken thigh fish cake	polished rice fortified rice sesame seed	burdock root carrot apple konnyaku mushroom broccoli green onion	18 Tue	black rice simmered pork w/ raddish sweet & sour pickled raddish miso soup apple	oatmeal snack  milk	pork ham tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice black rice vermicelli	raddish carrot konnyaku apple bean sprout cucumber
5 Wed	rice (fortified) fried liver & potato spinach w/ white sauce clear soup orange	cake  milk	poek liver tofu fish cake mozuku seaweed	polished rice glutinous millet potato sesame	spinach carrot bamboo shoot mushroom green onion orange	19 Wed	spaghetti w/ meat sauce boiled sausage cabbage soup cucumber w/ Chinese dressing banana	<b>Nutrition Education Day</b>  steamed bun milk	beef pork sausage wakame seaweed	spaghetti sesame seed	carrot onion tomato celery green pepper cucumber corn banana
6 Thu	Okinawa soba pumpkin w/ sesame cucumber stick banana	miso rice ball  milk	pork tripe fish cake canned tuna	Okinawa soba sesame seed	kelp green onion pumpkin cucumber banana	20 Thu	rice (fortified) grilled mackerel w/ curry sauteed kinpira w/ miso fried potato clear soup yellow peach	marmallow sandwich  milk	mackerel fish cake tofu	polished rice fortified rice glutinous millet	burdock root carrot spinach konnyaku pea shoot mushroom
7 Fri	juicy rice tofu hamburger steak (teriyaki) hijiki w/ vegetables miso soup yellow peach	cookie  milk	tuna tofu minced pork dried seaweed	polished rice fortified rice potato	mugwork carrot onion konnyaku green peas chive	21 Fri	curry rice (curry party)	mini madeleine  barley tea			
8 Sat	hayashi rice w/ meat cucumber stick w/ mayo wakame seaweed soup orange	puffed rice  milk	chicken wakame seaweed	polished rice fortified rice potato	onion carrot green pease cucumber mushroom green onion orange	22 Sat	rice (fortified) mapo tofu cucumber corn soup tangerine	fish cracker  milk	tofu pork	polished rice fortified rice glutinous millet	mushroom carrot onion bamboo shoot chive corn cucumber cabbage
10 Mon	rice grilled pork w/ ginger shredded carrot vinegared mozuku seaweed miso soup orange	brown rice flake snack  milk	pork shoulder fish cake tuna mozuku seaweed	polished rice fortified rice	onion carrot bell pepper broccoli orange cucumber bean sprout	25 Tue	roll bread tofu nuggets salad chicken & vegetable soup banana	bonito rice ball  milk	chicken thigh wakame seaweed	polished rice fortified rice potato	carrot onion green peas green pepper cucuber banana
12 Wed	yakisoba noodles boiled sausage fried potato vegetable soup banana	inari sushi  milk	pork sausage wakiame seaweed tofu	yakisoba noodle potato	cabbage onion carrot green bell pepper Chinese	26 Wed	rice w/ seaweed meat w/ potatoes broccoli & tomato w/ sesame pa udon noodles tangerine	Okinawan pancake  milk	pork chicken udon noodles	polished rice fortified rice potato sesame	konnyaku onion carrot green peas mushroom broccoli tomato
13 Thu	rice natto miso grilled fish sauteed burdock root miso soup pineapple	jam sandwich  fermented milk	soybeans pork white fish chicken tofu	polished rice fortified rice sesame seed	carrot onion burdock chive konnyaku mushroom raddish	27 Thu	rice mixed w/ vegetable fried chicken ban san su fish soup strawberry	fu rusk  milk	sardines chiccekn ham white fish	polished rice fortified rice vermicelli	mustard spinach carrot spinach cucumber green onion
14 Fri	rice topped w/ mozuku seaweed deep- fried pumpkin cucumber stick w/ mayo miso soup apple	cocoa cookie  milk	mozuku seaweed pork tofu	polished rice fortified rice	green pepper red bell pepper corn pumpkin cucumber	28 Fri	<b>Obento (Lunchbox Day)</b> (Farewell Excursion) 	carrot cake  milk			



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

