



給食こんだて

令和7年



♪～♪ もうすぐ卒園・進級ですね。今後の成長を願って、今月は人気メニューを多くとり入れています。♪～♪

★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	厚揚げどんぶり きゅうりの中華風 コーンスープ タンカン	マシュマロサンド 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	人参 キャベツ ほうれん草(冷) きゅうり コーン缶 えのきたけ タンカン	17 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ゴマじゃが みそ汁 タンカン	ちんぴん 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう えのきたけ ほうれん草 ねぎ タンカン	
3 月	祝寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(梅型) ほうれん草のソテー すまし汁 いちご パイン缶	ひなまつり 三色花ゼリー ひなあられ 保育乳	鮭フレーク ひき肉 ベーコン ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ほうれん草 もやし たけのこ ねぎ いちご パイン缶	18 火	わかめごはん さばのゴマだれ焼き かぼちゃの煮物 白菜スープ りんご	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	さば ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 刻みパセリ りんご	
4 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 タンカン	ホットケーキ 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄)	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー タンカン	19 水	ごはん レバーのかりん揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ そうめん汁 タンカン	食育の日 アップルケーキ 保育乳	豚レバー 干ひじき ちくわ ツナ缶	精白米 そうめん	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー 人参 ねぎ Hコーン缶 タンカン	
5 水	マージンごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう きゅうりの中華あえ もずくスープ 黄桃	ケーキ 保育乳	鮭 鶏もも肉 ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 ごぼう 赤ピーマン GP きゅうり 糸こんにゃく 生しいたけ コーン缶 えのきたけ ねぎ	21 金	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ バナナ	玄米フレークスナック 保育乳	豚もも肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 パイン缶 りんご パナナ レタス 玉ねぎ えのきたけ	
6 木	沖縄そば かぼちゃのコロコロ揚げ キャベツのおかかあえ りんご	しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば(茹) 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり りんご	22 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 タンカン	シュガーラスク 保育乳	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ タンカン	
7 金	タコライス ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	揚げパン 保育乳	豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ りんご みかん缶	24 月	鶏ごぼうごはん ちくわのみみじ揚げ ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	ゴマクッキー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 練りごま(白)	人参 ごぼう 刻みパセリ ブロッコリー トマト えのきたけ ねぎ ネーブル	
8 土	ハヤシライス スティックきゅうり(塩) すまし汁 タンカン	ミニマドレーヌ 保育乳	鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GPねぎ きゅうり えのきたけ タンカン	25 火	ごはん 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 中華スープ りんご	あんサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ コーン缶 りんご	
10 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 タンカン	蒸し芋 保育乳	豚肩ロース ちくわ わかめ もずく	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく トマト きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	26 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨とひき肉の炒め きゅうりのごまあえ ゆし豆腐汁 パイン缶	黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 ゴマ	人参 チンゲン菜 たけのこ(水煮) 干しいたけ きゅうり ねぎ パイン缶	
11 火	ごはん 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ ポテトスープ りんご	マシュマロサンド 保育乳	白身魚 ちくわ ベーコン	精白米 強化米(鉄) ごま じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 玉ねぎ りんご ほうれん草	27 木	五目うどん さつま芋のコロコロ揚げ 白菜のおひたし ネーブル	みそおにぎり 保育乳	鶏もも肉 しらす干し ツナ缶	茹うどん さつま芋	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 ネーブル	
12 水	スパゲティミートソース ポイルウィンナー カリカリきゅうり 白菜スープ バナナ	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー 絹ごし豆腐	▲スパゲテ イ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ バナナ	28 金	マージンごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草炒め もずくの酢物 みそ汁 パナナ	グレープゼリー せんべい 保育乳	白身魚 豆腐 もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび	ほうれん草 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ バナナ	
13 木	お弁当 シナモントースト りんごジュース	シナモントースト りんごジュース				29 土	カレーピラフ ブロッコリーサラダ コーンスープ ネーブル	ジャムサンド 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ ネーブル	
14 金	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ ♪ みんな大好きカレー給食 ♪ キーマカレー カリカリきゅうり もずくスープ バナナ(ヨーグルト添え)	オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ バナナ みかん 缶							
15 土	卒園式 桜											★ 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

Naohara Masako (Nutritionist)

令和7年
 As the school year comes to an end, graduation and class advancement are just around the corner. To support the children's growth, This month's menu includes many popular

The classification of red, yellow, and green food groups is based on the six basic food groups (Ministry of Health, Labor and Welfare) and the three nutritional 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	fried rice Chinese style cucumber corn soup orange 	marshmallow sandwich milk	tofu minced pork	polished rice fortified rice (iron)	carrots cabbage spinach corn cucumber enoki mushroom orange	17 Mon	mozuku rice bowl burdock root potatoes w/ sesame miso soup orange 	Okinawan pancake milk	mozuku minced pork tofu	polished rice Fortified rice (iron) white sesame potato	bell pepper corn burdock enoki spinach green onion orange
3 Mon	sushi hamburger carrot glaze sauteed spinach clear soup pineapple strawberry	Hinamatsuri three-colored flower jelly milk	salmon flakes ground meat badon tuna tofu wakame seaweed	polished rice	carrot onion corn spinach bean sprout bamboo shoot green onion strawberry pineapple	18 Tue	rice with seaweed grilled mackerel simmered pumpkin Chinese cabbage soup apple	sesame- flavored baked goods milk	mackerel bacon	polished rice Fortified rice (iron) white sesame	pumpkin Chinese cabbage broccoli red pepper parsley apple
4 Tue	rice ginger-fried pork hijiki stew broccoli with mayo miso soup orange	hotcake milk	pork shoulder dried hijiki chikuwa fish cake tofu	polished rice fortified rice (iron)	bell pepper orange onion carrot Chinese cabbage konnyaku orange green peas chives broccoli	19 Wed	rice with seaweed fried liver hijiki mixed vegetable broccoli and tuna salad somen noodle soup orange	Food Education Day apple cookie milk	pork liver dried hijiki chikuwa tuna	polished rice somen noodles	carrot broccoli konnyaku green beans green onion corn orange
5 Wed	fortified rice salmon kimpira burdock cucumber dressed with mozuku seaweed soup	cake milk	salmon chicken thigh tuna mozuku seaweed tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white rice	carrot burdock red bell pepper green peas enoki cucumber corn shiitake apple green onion	21 Fri	pork bibimbap macaroni salad lettuce soup fruit salad	brown rice flakes milk	pork thigh tofu	polished rice Fortified rice (iron) white sesame macaroni	corn spinach bean sprout carrot lettuce mushroom pineapple banana apple
6 Thu	Okinawa soba deep-fried pumpkin cabbage w/ bonito flakes fruits	white rice ball milk	pork tripe fish cake	Okinawa soba polished rice fortified rice (iron) potato white rice	kelp green onion pumpkin cabbage cucumber apple	22 Sat	chicken teriyaki rice bowl cabbage w/ bonito miso soup orange 	sugar rusk milk	chicken thigh tofu	white rice Fortified rice (iron)	carrot cabbage green bean cucumber raddish green onion orange
7 Fri	taco rice potatoes w/ sesame miso soup yugort salad orange	fried bread milk	minced pork tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) potato white potato	onion carrot lettuce tomato broccoli radish green onion banana banana orange	24 Mon	rice w/ chicken and burdock deep-fried fish cake w/ mushroom broccoli and tomato w/ sesame miso soup orange	sesame cookie milk	chicken thigh chikuwa wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) tempura flour white rice	carrot burdock parsley broccoli tomato mushroom green onion orange
8 Sat	hayashi rice cucumber stick (mayo) clear soup fruits 	mini madeleine milk	chicken tofu	polished rice fortified rice (iron) potato	onion carrot green peas green onion cucumber enoki orange	25 Tue	rice bean-curd soup pumpkin salad Chinese soup fruit	red bean sandwich milk	tofu minced pork tofu	polished rice fortified rice (iron) potato	mushroom corn carrot onion bamboo shoot chive pumpkin spinach apple green onion
10 Mon	black rice pork & radish stew with miso tomato & cucumber salad miso soup orange	sweet potato milk	pork shoulder fish cake wakame seaweed mozuku seaweed	black rice polished rice fortified rice (iron)	onion carrot green peas green onion cucumber enoki orange	26 Wed	black rice braised chicken vermicelli w/ minced meat cucumber w/ sesame tofu soup orange	black sugar agarasa milk	chicken thigh tuna dried sardines	polished rice fortified rice (iron) black rice vermicelli sesame	carrot bok choy bamboo shoot mushroom cucumber green onion orange
11 Thu	rice fried fish w/ ketchup shredded konbu broccoli w/ sesame dressing potato soup fruit	marshmallow sandwich milk	white fish chikuwa (fish cake) bacon	polished rice fortified rice (iron) sesame potato	radish carrot konnyaku tomato cucumber enoki green onion orange	27 Thu	udon noodles deep-fried sweet potato boiled Chinese cabbage orange	rice ball milk	chicken thigh dried sardines mozuku seaweed tofu	udon noodles sweet potato	burdock carrot green onion Chinese cabbage orange
12 Wed	spaghetti with meat sauce boiled sausage Chinese cabbage soup crunchy cucumber banana	inari sushi milk	minced beef minced pork sausage tofu	spaghetti white sesame	carrot onion tomato celery green pepper cucumber enoki Chinese cabbage green onion banana	28 Fri	fortified rice fried fish spinach vinegared mozuku seaweed miso soup banana	grape jelly rice cracker milk	white fish tofu mozuku seaweed tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	spinach carrot corn cucumber raddish green onion banana
13 Thu	Lunchbox Day 	cinnamon toast apple juice	natto tuna tofu chicken thigh chikuwa wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white sesame	carrot broccoli green onion bean sprout radish green onion	29 Sat	curry pilaf broccoli salad corn soup orange 	jam sandwich milk	chicken thigh ham	polished rice fortified rice (iron)	carrot broccoli green peas corn onion orange
14 Fri	Celebrating Graduation & Promotion Everyone's favorite curry keema curry banana w/ yogurt cucumber seaweed soup	oatmeal snack milk	minced chicken mozuku seaweed	polished rice fortified rice (iron) potato white sesame	carrot onion corn tomato green peas bell pepper cucumber enoki banana orange	31 Mon					
15 Sat	Graduation Day 										

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)",

