



きゅうしょく こんだて



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。

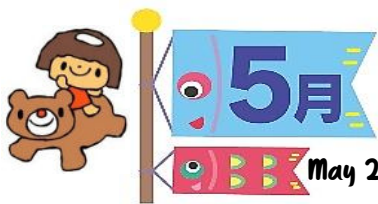
(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	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 木	マージンごはん さばのゴマだれ焼き しゃきしゃき炒め トマト添え みそ汁 ネーブル	ちんびん 保育乳	さば 豚もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参トマト えのきたけ ねぎ ネーブル	19 月	タコライス(チーズなし) フライドポテト スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	マドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり コーン缶 えのきたけ ネーブル
	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 パナナ	こいのぼりクッキー 保育乳	ひきわり納 豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ バナナ レーズン	20 火	マージンごはん さばのカレー焼き 切干大根の旨煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	蒸し芋 保育乳	さば 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	切干大根 人参 小松菜 ブロッコリー とうがん ねぎ りんご
7 水	もずくどんぶり 大根サラダ みそ汁 黄桃(缶)	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 大根 人参 きゅうり ニラ 桃缶	21 水	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	ケーキ  保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) じゃが芋 白すりごま	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
8 木	マージンごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 りんご	シナモントースト 保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨 ゴマ	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん にがうり 大根 ねぎ りんご	22 木	お弁当 	ちんすこう(ココア風味) 保育乳			
9 金	スパゲティミートソース スティックきゅうり えのきたけと豆腐のスープ バナナ	いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豆腐	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ バナナ	23 金	黒米ごはん チキン照り焼き 豆腐と野菜のみそ煮 スティックきゅうり そうめん汁 ネーブル	コーンマヨパン 保育乳	鶏もも肉 厚揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) そうめん	玉ねぎ 大根 人参 糸こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜 きゅうり ねぎ ネーブル
10 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ジャムパン  保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 ブロッコリー とうがん ネーブル	24 土	カレーピラフ ブロッコリー 白菜スープ ネーブル	ゼリー おかき  保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル
12 月	キーマカレー きゅうりの中華風 わかめスープ フルーツヨーグルトサラダ	お麴ラスク 保育乳	鶏ひき肉 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 きゅうり えのきたけ バナナ みかん 缶	26 月	フーチバージュシー 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	シークワーサーゼリー せんべい 麦茶	ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
13 火	鶏ごぼうごはん 豚肉のソテー(りんごソースかけ) トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 バナナ	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 豚肩ロース ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米(鉄)	人参 ごぼう GP トマト きゅうり 大根 ねぎ バナナ	27 火	マージンごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 中華スープ バナナ	レモンクッキー 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 大根 チンゲン菜 コーン缶 バナナ
14 水	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き 昆布イリチー キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	ジャムケーキ 保育乳	鮭 ちくわ ハム(卵不使 用) ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり ネーブル	28 水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 保育乳	白身魚 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 ブロッコリー にがうり もやし きゅうり えのきたけ ニラ ネーブル
15 木	ロールパン マカロニグラタン ポイルウィンナー ブロッコリーサラダ 野菜スープ パイン缶	ジュシーおにぎり 麦茶	鶏もも肉 調整豆腐 ウィンナー ベーコン	ロールパン (超熟) マカロニ じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 えのきたけ ほうれん草 人参 パイン缶	29 木	わかめごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ パイン(缶)	大学芋 保育乳	わかめ 豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白)	とうがん GP ブロッコリー (冷) トマト 干しいたけ ねぎ パイン缶
16 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ 芋とひじきのサラダ みそ汁 りんご	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋	人参 ブロッコリー もやし 白菜 りんご	30 金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ りんご	肉みそおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ちくわ 豚ひき肉	茹うどん	ごぼう 人参 山東菜 キャベツ きゅうり りんご ねぎ
17 土	豚丼 カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	マシュマロサンド  保育乳	豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ きゅうり えのきたけ ネーブル	31 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	シュガーラスク  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 きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル

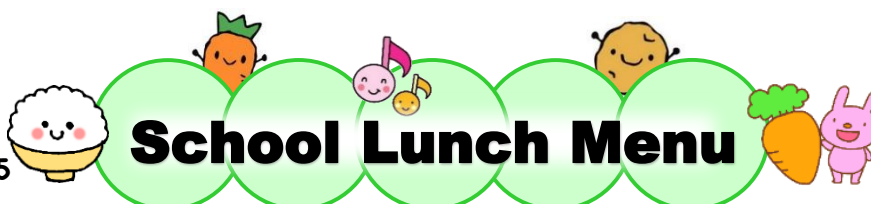
★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 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。





May 2025



Naohara Masako (Nutritionist)

令和7年

★ 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 Thu	millet rice grilled mackerel w/ sesame sauce stir-fried vegetable tomato miso soup orange	Okinwan pancake milk	mackerel pork thigh chikuwa wakame seaweed	white rice fortified rice millet rice white sesame	konnyaku bean sprout burdock root carrots tomato enoki mushrooms green onion	19 Mon	taco rice fried potato cucumber stick corn soup orange	madeleine milk	minced pork bacon (egg-free)	white rice fortified rice potato	onions carrots lettuce tomatoes cucumbers corn enoki
2 Fri	rice natto miso pork with ginger simmered hijiki seaweed w/ veg. somen soup banana	Koinobori cookie milk	ground natto tuna pork thigh dried hijiki chikuwa	white rice fortified rice white sesame some	red bell pepper onion carrots konnyaku chives green onion banana raisins	20 Tue	millet rice grilled mackerel w/ curry simmered dried raddish broccoli miso soup apple	sweet potato milk	mackerel chicken meat tofu wakame seaweed	white rice fortified rice glutinous millet	radish carrots mustard broccoli bean curd green onion apple
7 Wed	mozuku seaweed rice bowl radish salad miso soup peach	brown sugar milk	mozuku seaweed minced pork tuna tofu	white rice fortified rice potato white sesame	green peppers corn radish carrots cucumber Chinese chives peach	21 Wed	Okinawa soba vegetable salad potato w/ sesame seed banana	cake  milk	pork tripe round fish cake tuna	soba noodle potato white sesame	kelp green onion cabbage tomato broccoli banana
8 Thu	millet rice grilled fish teriyaki wok- fried vermicelli fried bitter gourd miso soup apple	cinamon toast milk	white fish pork thigh wakame seaweed	white rice fortified rice millet rice vermicelli white sesame	bamboo shoots carrot shimeji mushroom cabbage beans bitter gourd radish green onion apple	22 Thu	Obento Day (bring own lunch) 	chinsouku milk			
9 Fri	spaghetti w/ meat sauce cucumber stick enoki mushroom & tofu soup banana	inari sushi milk	minced beef minced pork wakame seaweed tofu	spaghetti pasta	carrots onions tomato celery green pepper cucumber enoki mushrooms banana	23 Fri	black rice chicken teriyaki simmered tofu & vegetable cucumber stick somen soup orange	corn mayo bread milk	chicken thigh	white rice fortified rice black rice somen noodle	onions radish carrot konnyaku shiitake mushrooms bok choy cucumber
10 Sat	chicken rice bowl broccoli miso soup orange	jam sandwich  milk	chicken thigh wakame seaweed	white rice fortified rice	shiitake mushrooms onion carrots green onions corn broccoli bean curd	24 Sat	curry pilaf broccoli Chinese cabbage soup orange	jelly rice cake  milk	chicken thigh silken tofu	white rice fortified rice	carrots green peas broccoli chinese cabbage enoki mushrooms
12 Mon	keema curry cucumber Chinese style wakame seaweed soup fruit yogurt salad	fu rusk milk	minced chicken wakame seaweed	white rice fortified rice potato	carrots onions corn cucumber bell peppers tomatoes green peas noki	26 Mon	mugwort juicy rice baked chicken w/ marmalade deep fried pumpkin cucumber stick miso soup orange	shikwasa jelly rice cracker barley tea	canned tuna chicken thigh deep-fried tofu wakame seaweed	white rice fortified rice	mugwort carrots pumpkin cucumber water chestnuts green onion
13 Tue	rice w/ chicken & burdock root sauteed pork w/ apple sauce tomato & cucumber w/ miso miso soup banana	marshmallow sandwich milk	chicken thigh pork shoulder chikuwa wakame seaweed tofu	white rice fortified rice	carrots gobo green peas tomato cucumber radish green onion banana	27 Tue	millet rice bean-curd soup raddish salad Chinese soup banana	lemon cookie milk	tofu minced pork canned tuna chicken	white rice fortified rice glutinous millet vermicelli	corn mushrooms carrots onions bamboo shoots Chinese chives radish banana Chinese
14 Wed	black rice grilled salmon kelp llichee cabbage w/ bonito tofu soup orange	jam cake milk	salmon chikuwa ham tofu	white rice fortified rice black rice	carrots kelp carrot green onion konnyaku cabbage cucumber orange	28 Wed	rice deep-fried fish shredded carrots vinegared mozuku seaweed miso soup orange	jam sandwich milk	white fish tofu mozuku seaweed	white rice fortified rice potato	carrots broccoli bitter gourd bean sprouts cucumber enoki mushrooms
15 Thu	roll bread macaroni au gratin boiled sausage broccoli salad vegetable salad pineapple	juicy rice ball 麦茶	chicken thigh sausage bacon	bread roll macaroni potato	onion broccoli corn enoki mushrooms spinach carrots pineapple	29 Thu	cooked rice w/ wakame seaweed simmered raddish broccoli & tomato w/ sesame Okinawan soup pineapple	candies sweet potato milk	wakame seaweed minced pork pork castella kamaboko	white rice fortified rice white sesame	green peas broccoli tomato shitake mushrooms green onion pineapple
16 Fri	millet rice simmered chicken shredded carrot potato & hijiki seaweed salad miso soup apple	hirayachi milk	chicken thigh chikuwa tuna dried hijiki tofu	white rice fortified rice glutinous millet sweet potato	carrots broccoli bean sprouts Chinese cabbage apple	30 Fri	udon noodles deep-fried fish cake cabbage w/ bonito apple	rice ball milk	chicken thigh chikuwa minced pork	udon noodle	burdock root carrots cabbage cucumber apple green onion
17 Sat	pork rice bowl crunchy cucumber mozuku seaweed soup orange	marshmallow sandwich  milk	pork shoulder mozuku seaweed tofu	white rice fortified rice white sesame some	onions spinach enoki mushrooms carrots green onions cucumber enoki	31 Sat	rice topped w/demi glazed beef cucumber stick clear soup orange	sugar rusk  milk	chicken tofu	white rice fortified rice potato	onion carrots green peas cucumber enoki mushrooms green onion orange

★ The menu may change due to ingredient availability, events, or other factors.

★ Allergy- friendly meals are provided based on doctors on doctor`s diagnosis and the “Guidelines for Allergy Management in Daycare Centers (Ministry of Health Labor and Welfare 2019)” ,

