



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 (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	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ ネーブル	ちんびん 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン	17火	ロールパン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ 白菜スープ りんご	しらすおにぎり 保育乳	白身魚 ベーコン しらす干し	ロールパン マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 白菜 パセリ ブロッコリー ピーマン りんご
3火	チキンカレー(強化米) きゅうりのしらすあえ わかめスープ りんご	玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり りんご	18水	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁 スイカ	ケーキ  保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ チンゲン菜 ニラ スイカ
4水	黒米ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 スイカ	歯と口の健康週間 人参ケーキ 保育乳	白身魚 ハム(卵不使用) わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ	19木	お弁当  食育の日	ミニマドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィンナー 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 にがうり もやし きゅうり 赤ピーマン Cコーン缶 ネーブル
5木	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ とうがん汁 ネーブル	みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ツナ缶(水煮) わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン とうがん ネーブル	20金	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ バナナ	琉球料理の日 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 カステラ カマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト しいたけ
6金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め カリカリきゅうり みそ汁 バナナ	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ スパム缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 人参 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ バナナ	21土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
7土	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	スティックパン  保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	23月	慰霊の日(休園) 				
9月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 桃缶 ほうれん草 きゅうり パイン缶 レーズン えのきたけ ねぎ ネーブル	24火	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー レタスのスープ バナナヨーグルト添え	グレープゼリー Caウエハース 麦茶	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト缶 バナナ みかん 缶 レタス えのき
10火	ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ りんご	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 鮭 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ りんご	25水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ もずくスープ スイカ	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ スイカ
11水	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 バナナ	ツナマヨトースト 保育乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー 白菜 バナナ	26木	肉みそうどん かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) ネーブル	わかめおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	大根 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり ネーブル
12木	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリ ポテトの甘辛揚げ みそ汁 ネーブル	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 麩	人参 ブロッコリー もやし にがうり 大根 ねぎ ネーブル	27金	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 中華スープ パイン缶	揚げパン 保育乳	さば 鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 パイン缶
13金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 黄桃	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり 桃缶	28土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 野菜スープ バナナ	マシュマロサンド  保育乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ほうれん草
14土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネーブル	シュガーラスク  保育乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	30月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポテトスープ ネーブル	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白) じゃが芋	ねぎ GP とうがん ブロッコリー トマト えのきたけ ほうれん草 ネーブル
16月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ そうめん汁 ネーブル	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 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。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					





June 2025



6月



School Lunch Menu



Naohara Masako (Nutritionist)

★ 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	
2 Mon	pork bibimbap fried potato cabbage soup orange	Okinawan pancake milk	pork thigh chicken	white rice fortified rice (iron) white sesame potatoes	corn spinach bean sprouts carrots cabbage enoki mushrooms red peppers	17 Tue	bread rolls fried fish macaroni salad Chinese cabbage soup apple	rice ball milk	white fish bacon dried shirasu	bread rolls macaroni	pineapple carrots cucumber Chinese cabbage parsley broccoli green bell pepper apples	
3 Tue	chicken curry cucumber w/ sardines wakame soup apple	brown rice flake snack milk	chicken thigh sardines seaweed silken tofu	white rice fortified rice (iron) potatoes	carrots onions apples canned h corn green peas onions green peppers cucumbers	18 Wed	rice w/ wakame seaweed chicken teriyaki Chinese fried vermicelli miso soup watermelon	cake  milk	wakame seaweed chicken thigh pork shoulder fried tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame potatoes	onions bamboo shoots carrots cabbage Chinese cabbage chives watermelon	
4 Wed	black rice teriyaki fish pumpkin croquet Bansan su (Chinese salad) miso soup watermelon	Dental Health Week carrot cake milk	white fish ham wakame seaweed soy milk	white rice black rice fortified rice (iron) white sesame vermicelli	pumpkin carrot cucumber radish spring onion watermelon	19 Thu	Obent o Day 食育の日  mini madeleines milk	mini madeleines milk	minced pork minced beef sausage tofu mozuku	whited rice fortified rice (iron) potatoes	onions cabbage carrots squash bean sprouts cucumber red peppers canned c corn orange	
5 Thu	spaghetti w/ meat sauce hijiki salad tougan soup orange	miso rice ball milk	ground beef ground pork dried elbows canned tuna wakame seaweed	spaghetti sweet potato	carrots onions tomatoes celery green peppers green beans orange	20 Fri	juicy rice shredded kombu broccoli & tomato w/ sesame dr inamduchi banana	Ryukyu Cooking Day Chinsuku milk	canned tuna chikuwa pork castella kamaboko	white rice fortified rice (iron) sesame seed (white) "	carrots chives kelp kampyo konnyaku broccoli tomatoes shiitake mushrooms	
6 Fri	millet rice simmered chicken stir fried spinach sliced cucumber miso soup banana	Hirayachi milk	chicken thigh tofu tuna wakame seaweed spam	white rice glutinous millet white sesame	spinach carrots corn cucumbers bamboo shoots enoki mushrooms spring onions	21 Sat	hayashi rice cucumber stick w/ mayo corn soup orange	oatmeal snack  milk	pork shoulder	white rice fortified rice (iron) potatoes	onions carrots green peas cucumber canned corn Chinese cabbage orange	
7 Sat	mozuku seaweed rice bowl broccoli w/ sesame sauce miso soup orange	stick pan  milk	mozuku minced pork tofu	white rice fortified rice (iron) sesame (white)	green peppers red peppers canned h corn broccoli tomatoes radishes green onions	23 Mon	Memorial Day (school closed)					
9 Mon	tricolor rice (fortified) potato salad tofu & enoki mushroom soup orange	brown sugar agarasa milk	minced chicken minced pork mozuku tofu	white rice fortified rice (iron) potatoes white sesame	carrots peach spinach cucumber pineapple canned raisins enoki	24 Tue	keema curry boiled sausage lettuce soup banana w/ yogurt	grape jelly Ca wafer Barley tea	ground chicken sausage	white rice fortified rice (iron) potatoes	carrots onions green peas corn peppers tomatoes bananas oranges lettuce enoki	
10 Tue	hijiki rice grilled salmon w/ miso mayo sauteed konnyaku lettuce soup orange	marshmallow sandwich milk	chicken thigh dried elbows fried tofu salmon tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame potato	carrots ito konnyaku h canned corn komatsuna lettuce apples enoki mushrooms	25 Wed	black rice bcaked chicken w/ marmalade shredded carrot mozuku soup watermelon	baked sweet potato milk	chicken thighs chikuwa canned tuna mozuku silken tofu	white rice black rice fortified rice (iron) sweet potatoes	carrots broccoli natto cucumbers bean sprouts water chestnuts leeks watermelon	
11 Wed	millet rice fried liver burdock root broccoli w/ mayo miso soup banana	tuna mayo toast milk	pork liver chikuwa abura-age wakame seaweed canned tuna	white rice glutinous millet white sesame	burdock carrots chives konnyaku shimeji mushrooms broccoli bananas	26 Thu	udon noodles pumpkin croquet cucumber stick orange	rice ball milk	pork shoulder abura-age	udon noodles white rice fortified rice (iron)	radish carrot green onion pumpkin cucumber orange	
12 Thu	rice chicken w/ sesame paste shredded carrot sweet & spicy potato miso soup orange	fu rusk milk	chicken thigh chikuwa, tuna, canned tuna wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) white sesame potatoes fu	carrots broccoli bean sprouts butternut squash radish green onion orange	27 Fri	rice (fortified rice) griled mackerel w/ sesame sauce burdock root (curry flavor) Chinese soup pineapple	fried bread milk	mackerel chicken thigh	white rice fortified rice (iron) white sesame vermicelli	burdocks carrots pea shoots chinese cabbage spring onions corn pineapple	
13 Fri	Okinawa soba tomato & cucumber w/ vinegared miso yellow peach	inari sushi milk	pork tripe fish paste chikuwa wakame seaweed "	Okinawa soba white rice	kelp green onion tomato cucumber canned peaches	28 Sat	rice (fortified rice) bean-curd soup w/ red pepper cucumber vegetable soup banana	mrachmallow sandwich  milk	tofu minced pork bacon	white rice fortified rice (iron) potatoes	shiitake mushrooms carrots chives onions cucumbers bamboo shoots enoki	
14 Sat	pork w/ miso rice bowl broccoli w/ mayo tofu soup orange	sugar rusk  milk	pork thigh yushi tofu	white rice fortified rice (iron)	carrots chinese cabbage onions broccoli leeks orange	30 Mon	rice (fortified rice) natto miso bean-curd w/ simmered raddish broccoli & tomato w\ Sesame sauce potato soup orange	pancake milk	ground natto canned tuna ground pork bacon	white rice fortified rice (Iron) white Sesame	green onion green peas tougan broccoli tomatoes enoki mushrooms	
16 Mon	millet rice pork raddish w/ miso hijiki salad somen noodle soup orange	sesame flavored baked sweets milk	pork shoulder dried elbows ham	white rice fortified rice (iron) glutinous millet somen noodles	radish carrot thread konnyaku cucumber canned corn 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)” , ★ The “Weaning Food Menu” is distributed only to applicable children						