



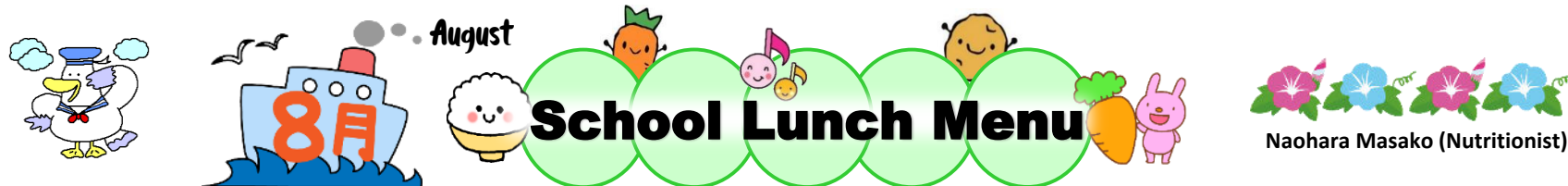
令和7年

★離乳食完了後の1歳～2歳児は、朝のおやつとして乳や果物、せんべいなどを提供します。(記載は省略しています)

★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(屋食)			日 曜	献立名	午後のおやつ (1～5歳児)	おもな材料(屋食)		
			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 金	タコライス(チーズなし) フライドポテト コーンスープ フルーツヨーグルトサラダ	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 えのきたけ パイン缶 みかん缶	18 月	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 ネーブル	ココアケーキ 保育乳	豚肉 ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり へちま ねぎ ネーブル
2 土	豚肉のあんかけ丼 かりかりきゅうり みそ汁 ネーブル	ジャムパン 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり なす ネーブル	19 火	三色ごはん(強化米) ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	食育の日 ツナマヨトースト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 ニラ りんご
4 月	ごはん(強化米入り) オクラ納豆みそ 豚大根のみそ煮 ブロッコリー そうめん汁 ネーブル	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	オクラ 大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ ネーブル	20 水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう ブロッコリー 魚と大根のスープ スイカ	ケーキ  保育乳	豚レバー 鶏ささみ 白身魚 ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ねぎ ほんしめじ ブロッコリー 大根 スイカ
5 火	黒米ごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) スティックきゅうり 野菜スープ(三色) スイカ	ちんすこう 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米(鉄)	生しいたけ とうがん 人参 ニラ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン スイカ	21 木	フーチバー juice 豚の角煮風 人参シリシリ もずくの酢物(オクラ入り) ゆし豆腐汁 ネーブル	琉球料理の日 ヒラヤーチー 保育乳	ツナ缶 豚三枚肉 ちくわ もずく ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし オクラ ねぎ ネーブル
6 水	お弁当 	シナモントースト 保育乳				22 金	ドライカレー ポイルウィンナー きゅうりの中華あえ わかめスープ バナナ	りんごゼリー クラッカー 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー ハム わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 きゅうり コーン 缶 えのきたけ レタス ネギ バナナ
7 木	マージンごはん 魚の竜田揚げ ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 ネーブル	アイスクリーム せんべい	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく 生しいたけ ニラ トマト とうがん ねぎ ネーブル	23 土	麻婆どんぶり スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	午前保育 	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
8 金	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	わかめおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	▲スパゲ ティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 レタス バナナ	25 月	豚焼肉どんぶり 芋とひじきのサラダ トマト キャベツとコーンのスープ ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 干ひじき	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン コーン缶 キャベツ ネーブル
9 土	クファジュシー ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	冷やしそうめん 麦茶	豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー Hコーン缶 白菜 ネーブル	26 火	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのケチャップ炒め もずくの酢物(オクラ入り) みそ汁 スイカ	キャロットサンド りんごジュース	鶏もも肉 豚ひき肉 もずく 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ とうがん ねぎ スイカ
12 火	夏野菜カレー ポイルウィンナー もずくスープ 黄桃(缶)	ココア寒天 せんべい 麦茶	豚肩ロース ウィンナー もずく 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン えのきたけ ねぎ 桃缶	27 水	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	おかかおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	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
13 水	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 スイカ	お麩ラスク 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん 麩	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ Hコーン缶 きゅうり ねぎ スイカ	28 木	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	レモンクッキー 保育乳	鮭 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 なす 糸こんにゃく ブロッコリー ネーブル
14 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃスープ バナナ	みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 かぼちゃ 玉ねぎ コーン 缶 バナナ	29 金	もずくどんぶり 大根サラダ ゆし豆腐汁(ねぎ) バナナのヨーグルト添え	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ
15 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ブロッコリー みそ汁 ネーブル	蒸し芋(焼き) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	30 土	ハヤシライス スティックきゅうり 大根汁 ネーブル	マシュマロサンド  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 大根 ねぎ えのきたけ ネーブル
16 土	焼きそば みそ汁 バナナ	シュガーラスク 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきたけ ねぎ バナナ	★ 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

★ For children aged 1 to 2 years who have completed weaning, we provide a light morning snack such as milk, fruit, or rice crackers. (Note: These items are not listed on the

★The red, yellow, and green food groups are categorized based on the Six Basic Food Groups (Ministry of Health, Labour 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 Fri	taco rice (no cheese) fried potato corn soup fruit yogurt	cookies milk	ground pork bacon	polished rice fortified rice (iron) potatoes	onions carrots lettuce tomatoes corn orange enoki mushrooms pineapple	18 Mon	black rice meat & potato stew bansansu miso soup orange	cocoa cake milk	pork ham fried tofu	polished rice black rice fortified rice (iron) potatoes vermicelli	shirataki noodles onion carrot green peas mushrooms cucumber orange
2 Sat	pork rice bowl crunchy cucumber miso soup orange	jam sandwich milk	pork shoulder loin deep-fried tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) white sesame seeds	mushrooms carrot onions green onions oranges corn cucumbers eggplants	19 Tue	three-colored rice hijiki french salad miso soup apple	Food Education Day tuna mayo toast milk	chicken minced pork dried hijiki seaweed ham tofu tuna flakes	polished rice fortified rice (iron) potatoes	carrot komatsuna cucumber corn leeks apple
4 Mon	rice okra natto miso simmered pork w/ radish broccoli somen noodle orange	marshmallow sandwich milk	natto tuna can pork shoulder loin	polished rice fortified rice (iron) white sesame seeds	okra radish, carrot shredded konjac broccoli green onion orange	20 Wed	rice liver w/ sesame sauce shredded burdock broccoli watermelon fish& radish soup	cake  milk	pork liver chicken breast white fish chikuwa fish cake	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white	burdock carrot konjac leek hon-shimeji broccoli radish watermelon
5 Tue	black rice mapo tofy (w/ winter melon) cucumber stick vegetable soup watermelon	chinsoku milk	tofu ground pork chicken breast	polished rice black rice fortified rice (iron)	mushrooms winter melon carrot, leek cucumber onion spinach green pepper, watermelon	21 Thu	Okinawan juicy rice soy- braised pork shredded carrot mozuku with vinegar & okra tofu soup orange	Ryukyu Cuisine Day Okinawan pancake milk	tuna can pork belly chikuwa fish cake mozuku seaweed yushi tofu	polished rice fortified rice (iron)	carrot broccoli bitter melon bean sprouts okra leek orange
6 Wed	Obento Day 	cinamon toast milk				22 Fri	dey curry boiled sausage cucumber salad wakame soup banana	apple jelly cracker milk	ground pork sausage ham wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) white sesame	onions carrots green peppers tomatoes cucumbers corn mushrooms lettuce, green
7 Thu	rice deep fried fish hijiki seaweed tomato miso soup orange	ice cream rice cracker	white fish dried hijiki seaweed chikuwa fish cake tofu	polished rice fortified rice (iron) mochi millet	carrots mushrooms leeks tomatoes winter melon green onions oranges	23 Sat	mapo donburi cucumber stick miso soup orange	Morning Childcare 	tofu ground pork wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron)	carrots onions cucumbers winter melon green onions oranges
8 Fri	spaghetti w/ meat sauce potato w/ sesame seeds corn soup banana	seaweed rice ball milk	ground beef ground pork silken tofu	spaghetti potatoes white sesame seeds	carrot onion tomatoes celery green peppers canned corn lettuce bananas	25 Mon	pork rice bowl potato & hijiki salad tomato orange cabbage & corn soup	oatmeal snack milk	pork shoulder loin dried hijiki seaweed	polished rice fortified rice sesame seed sweet potato	onions carrots, tomatoes bell peppers corn cabbage oranges
9 Sat	Kufa juicy rice broccolu tuna salad miso soup orange	cold somen noodle barley tea	pork canned tuna deep-fried tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) mochi millet	carrots mushrooms leeks broccoli corn chinese cabbage oranges	26 Tue	rice grilled chicken marmalade stir-fried pumpkin mozuku vinegar dish miso soup watermelon	carrot sandwich apple juice	chicken thigh ground pork mozuku seaweed tofu tuna flakes	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	pumpkin onions okra winter melon green onions watermelon
12 Tue	summer evegtable curry boiled sausage mozuku soup peach	cocoa jelly rice cracker barley tea	pork shoulder loin wieners mozuku seaweed chicken breast	polished rice fortified rice (iron) potatoes	carrots onions eggplant bell peppers enoki mushrooms green onions peach	27 Wed	Okinawa soba vegetable salad potato w/ sesame banana	rice ball milk	pork fish cake	okinawa soba (boiled) potatoes white sesame seeds	onion carrot green peppers tomato cucumber corn enoki mushrooms lettuce green
13 Wed	rice grilled mackerel stir-fry bitter melon cucumber w/ vinegar dressing somen noodle soup watermelon	fu rusks milk	mackerel tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet sesame	bitter melon carrots bean sprouts onions corn cucumbers green onions watermelon	28 Thu	black rice salmon w/ tartar sauce shredded kelp broccoli w/ sesame dressing miso soup orange	lemon cookie milk	salmon chikuwa fish cake fried tofu wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice (iron) sesame seeds	onion carrot tomato bell peppers corn cabbage oranges
14 Thu	roll bread hamburger steak potato salad pumpkin soup banana	miso rice ball barley tea	ground pork ground beef bacon canned tuna	roll bread potatoes	onion carrot cucumber pineapple pumpkin onion banana corn	29 Fri	mozuku rice bowl raddish salad tofu soup yogurt w/ banana	brown sugar agarasa milk	mozuku seaweed ground pork tuna flakes yushi tofu	polished rice fortified rice (iron) white sesame seeds	green pepper red pepper corn radish carrot cucumbers green onion bananas
15 Fri	black rice simmered chicken radish irichi broccoli miso soup orange	steamed sweet potato milk	chicken thigh chikuwa fish cake wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice (iron) sweet potatoes	dried daikon radish carrot konjac broccoli winter melon green onion orange	30 Sat	hayashi rice cucumber stick raddish soup orange	marshmallow sandwich milk	chicken breast wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) potatoes	onion carrot green peas cucumber radish green onion enoki mushroom orange
16 Sat	yakisoba miso soup banana	sugar rusk milk	pork thigh tofu wakame seaweed	yakisoba noodles	cabbage onion carrot green pepper enoki mushroom green onion banana	★ The menu may change due to ingredient availability, events, or other factors. ★ Meals for children with food allergies are prepared in accordance with the 2013 Guidelines for Allergy Management in Nursery Schools (Ministry of Health, Labour and Welfare) and require a physician's medical certificate.					