



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 水	お弁当 (運動会リハーサル) 	ホットケーキ 保育乳				17 金	ゆし豆腐そば かぼちゃのケチャップ炒め カリカリきゅうり みかん	沖縄そばの日 コーンおにぎり 保育乳	ゆし豆腐 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり みかん
2 木	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ みかん	ココア蒸しパン 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	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 みかん	18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	ジャムパン 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) ごま	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ コーン缶 きゅうり えのきたけ みかん
3 金	スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) 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	スパゲティ 精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	20 月	黒米ごはん 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 パイン(缶)	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄)	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー 大根 ネギ パイン缶
4 土	 運動会					21 火	のりごはん かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆腐と白菜スープ りんご	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 ビザチーズ わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 レタス みかん缶 白菜 ブロッコリー ピーマン りんご
6 月	三色ごはん かみかみごぼう 白菜スープ りんご	十五夜 うさぎさんクッキー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう 白菜 コーン缶 ブロッコリー りんご	22 水	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	お麩ラスク 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ねぎ みかん
7 火	マージンごはん チキン照り焼き チンゲン菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん	コーンマヨパン 保育乳	鶏もも肉 ちくわ もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ きゅうり ニラ みかん	23 木	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ ポテトスープ 梨	いなり寿司 麦茶	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン 白ゴマ マカロニ じゃが芋	パイン缶 人参 りんご レーズン えのきたけ ほうれん草 梨
8 水	秋の香り混ぜごはん さばのゴマだれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 梨	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 油揚げ さば 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) さつま芋 そうめん	干しいたけ GP 人参 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨	24 金	芋ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁 バナナ	メープル蒸しパン 保育乳	白身魚 豚三枚肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり 大根 バナナ
9 木	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー みそ汁 みかん	ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	25 土	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) わかめスープ みかん	シュガーラスク 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー レタス みかん
10 金	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ コーンスープ 黄桃(缶)	黒糖アガラサー 保育乳	豚レバー ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ 桃缶	27 月	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 みかん	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肉 ハム わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨 白ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん
11 土	もずくどんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 みかん	マシュマロサンド 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 ブロッコリー キャベツ ねぎ みかん	28 火	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー フライドポテト 白菜スープ 梨	玄米フレークスナック 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 えのきたけ ネギ 梨
14 火	キーマカレー スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 フルーツヨーグルト添え	オートミールスナック りんごジュース	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 ねぎ パイン缶	29 水	五目うどん ほうれん草の白あえ バナナ	ツナマヨおにぎり 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ちくわ	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草(冷) 人参 バナナ
15 水	ごはん(アンダンスー添え) 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め もずくスープ みかん	ケーキ 保育乳	ツナ缶 鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ さやいんげん えのきたけ ねぎ みかん	30 木	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのフレンチあえ ゆし豆腐汁 りんご	あんサンド 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり Hコーン缶 ねぎ みかん
16 木	クファジュシー 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 梨	琉球料理の日 ちんぴん 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶(水煮) 豚肉 カステラ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー	31 金	ハロウィンライス 西京焼き かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 黄桃(缶)	ハロウィンクッキー 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	人参 かぼちゃ きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 桃缶

★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。



★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 Wed	Obento Day (Sports Day General Rehearsal) 	hotcake milk				17 Fri	yushi tofu soba stir-fried pumpkin crunchy cucumber orange	Okinawa Soba Day corn rice ball milk	yushi tofu round fish cake minced pork	Okinawa soba white sesame seeds	kelp spring onions pumpkin onion cucumber mandarin orange
2 Thu	pork bibimbap potato fries cabbage soup orange	cocoa steamed bread milk	pork chicken breast	polished rice fortified rice (iron) white sesame seed	sweetcorn spinach orange bean sprouts carrot cabbage enoki mushrooms red pepper	18 Sat	chicken rice bowl cucumber w/ sesame dressing miso soup orange	jam bread milk	chicken thigh silken tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) sesame seeds	shiitake mushrooms onion green peas carrot spring onions
3 Fri	spaghetti Bolognese stic cucumber w/ mayo corn soup banana	rice ball milk	ground beef ground pork	spaghetti polished rice fortified rice (iron)	carrot onion tomato celery green pepper cucumber sweetcorn chinese cabbage banana	20 Mon	black rice stir-fried pork w/ ginger hijiki seaweed stew broccoli w/ mayo miso soup pineapple	steamed sweet potato milk	pork shoulder dried hijiki seaweed fish cake tofu	polished rice black rice fortified rice (iron)	red pepper onion, carrot shredded konjac gp, garlic chives broccoli radish spring onion pineapple
4 Sat						21 Tue	seaweed rice pumpkin corn salad apple tofu & Chinese cabbage soup	cookies milk	minced pork pizza cheese wakame seaweed tofu	polished rice fortified rice (iron)	pumpkin apple carrot onion corn lettuce mandarin, Chinese cabbage broccoli
6 Mon	three-colored rice chewy burdock root Chinese cabbage soup apple	corn & mayo bread milk	minced chicken minced pork silken tofu	polished rice fortified rice (iron) white sesame seed	carrot komatsuna burdock root chinese cabbage sweetcorn broccoli apple	22 Wed	margin rice natto miso pork glazed marmalade stir-fried burdock root some noodle soup orange	wheat rusks milk	minced natto tuna flakes pork shoulder fish cake	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white	burdock root carrot konjac garlic chives mushrooms spring onion mandarin orange
7 Tue	margin rice chicken teriyali stor-fried bok choy vingared mozuku miso soup orange	Mid-Autumn Festival rabit shaped biscuit milk	chicken thigh fish cake mozuku seaweed fried tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet potato	onion carrot bok choy shimeji mushrooms cucumber chives orange	23 Thu	roll bread deep-fried chicken macaroni salad potato soup pear	inari sushi barley tea	chicken thigh bacon	roll bread white sesame seeds macaroni potatoes	pineapple carrot apple raisins enokitake mushrooms spinach pear
8 Wed	autumn scented mixed rice grilled mackerel w/ sesame sauce dried raddish w/ sesame somen noodle soup pear	hirayachi milk	chicken thigh fried tofu mackerel chicken breast fillet	polished rice fortified rice (iron) sweet potato sōmen noodles	dried shiitake mushrooms green peas carrot dried radish cucumber burdock root spring onion pear	24 Fri	sweet potato rice teriyaki fish stir-fried kelp tomato salad miso soup banana	maple steamed buns milk	white fish pork belly tofu	polished rice fortified rice (iron) sweet potato black & white	kelp banana dried gourd strips carrot shredded konjac tomato lettuce cucumber radish
9 Thu	black rice tofu hamburger steak shreded carrot miso soup orange	jam sandwich milk	tofu minced pork fish cake wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice (iron)	onion carrot broccoli daikon radish spring onion orange	25 Sat	rice mapo tofu broccoli w/ mayonaise wakame soup orange	sugar rusks milk	tofu minced pork wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron)	mushrooms carrot, onion bamboo shoots, chinese chives broccoli lettuce mandarin orange
10 Fri	margin rice fried chicken liver stewed pumpkin radish salad corn soup peach	brown sugar agarasa milk	pork liver tinned tuna	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white	pumpkin radish carrot cucumber sweetcorn enokitake mushrooms peach	27 Mon	black rice potato & meat stew salad miso soup orange	sesame cookies milk	pork ham wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice (iron) potato glass	konjac onion carrot green peas mushrooms cucumber radish spring onion mandarin orange
11 Sat	mozuku seaweed rice bowl broccoli w/ mayo miso soup orange	marshmallow sandwich milk	mozuku seaweed minced pork tofu	polished rice fortified rice (iron)	green pepper sweetcorn broccoli cabbage spring onion orange	28 Tue	margin rice tofu w/ mined pork stir-fried carrot potato fries Chinese cabbage soup pear	brown rice flakes milk	tofu minced pork chicken breast tuna flakes wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet potatoes	onion carrot broccoli bean sprouts chinese cabbage enoki mushrooms spring onion
14 Tue	keema curry cucumber stick w/ mayo clear soup fruit yogurt	oatmeal snack apple juice	minced chicken wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) potatoes	carrot, onion corn spring onion green pepper tomato, cucumber mushrooms pineapple orange	29 Wed	vegetable udon spinach banana	tuna mayo rice ball milk	chicken thigh tofu fish cake	udon noodles white sesame seeds	burdock root carrot spring onion spinach carrot banana
15 Wed	rice salmon w/ tartar sauce stit-fried glass noodle mozuku soup orange	cake milk	tuna salmon fish cake mozuku seaweed silken tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	carrot, onion bamboo shoots cabbage orange mushrooms green beans spring onion,	30 Thu	margin rice pork & raddish simmered in miso hijiki seaweed tofu soup	red bead sandwich milk	pork shoulder loin dried hijiki seaweed ham soft tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	radish carrot shredded konjac cucumber corn orange spring onion
16 Thu	juicy rice shredded dried raddish broccoli & tomato w/ sesame Inamudouchi (Okinawan soup) pear	Ryukyu Cuisine Day chinbin milk	pork belly tuna flakes pork fish cake	polished rice fortified rice (iron) white sesame paste	carrot chives radish pear kampyo shredded konjac broccoli tomato mushrooms spring onion	31 Fri	Halloween rice grilled fish pumpkin croquette cucumber stick glass noodle soup peach	Halloween Halloween cookies milk	white fish chicken breast	polished rice fortified rice (iron) glass noodles	carrot pumpkin cucumber bamboo shoots Chinese cabbage peach

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

★ Meals for children with food allergies are prepared in accordance with the 2019 Guidelines for Allergy Management in Nursery Schools (Ministry of Health, Labour and Welfare) and require a physician's medical certificate.