



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、又は果物、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	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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1月	マージンごはん ちくわのみみじ揚げ 豚大根のみそ煮 スティックきゅうり もずくスープ ネーブル	ミニマドレーヌ 保育乳	血や肉・骨となる ちくわ 豚肩ロース もずく	熱や力となる 精白米 強化米(鉄) もちきび てんぷら粉 (卵不使用)	体の調子をよくする 大根 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	16日	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 黄桃(缶)	オートミールスナック 保育乳	血や肉・骨となる 鶏ひき肉 しらす干し わかめ	熱や力となる 精白米 強化米(鉄) じゃが芋	体の調子をよくする 人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ 桃缶	
2日	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー とうがん汁 りんご	お麩ラスク 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ▲麩	玉ねぎ ごぼう 人参 GP ブロッコリー(冷) とうがん ねぎ りんご	17日	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ パンプキンスープ バナナヨーグルト添え	ケーキ 麦茶	鶏もも肉 鶏ささみ Pヨーグルト	ロールパン マカロニ じゃが芋	パン缶 人参 りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ バナナ みかん缶	
3日	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 拌三絲(バンサンスー) 青のりポテト みそ汁 バナナ	型抜きクッキー 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり へちま ほうれん草 ねぎ バナナ	18日	弁当会	琉球料理の日 ポーポー 保育乳				
4日	マージンごはん 鮭のみみじ焼き ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 梨	旧盆(ウンケー) 玄米フレークスナック 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく GP ニラ きゅうり 白菜 梨	19日	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 梨	食育の日 Caウエハース アイスクリーム	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま(白)	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト なす ねぎ 梨	
5日	冷やし中華 ポイルウィンナー かぼちゃのコロコロ揚げ りんご	旧盆(ナカヌヒー) わかめおにぎり 保育乳	鶏ささみ ウィンナー	◎中華めん(茹で) すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ りんご	20日	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ バナナ	シュガーラスク 保育乳	鶏ささみ	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 えのきたけ バナナ	
6日	休園日	旧盆(ウークイ)				22日	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 ねぎ たけのこ 白菜 ネーブル	
8日	マージンごはん オクラ納豆みそ 肉じゃが きゅうりのごまあえ わかめスープ 黄桃(缶)	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋 ごま	オクラ 糸こんにゃく 玉ねぎ きゅうり 人参 GP えのきたけ ほうれん草 桃缶	24日	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 りんご	人参ケーキ 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり ニラ りんご	
9日	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	揚げパン 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうがん ねぎ ネーブル	25日	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐汁 バナナ	レモンラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー コーン缶 ねぎ ネーブル	
10日	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 梨	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 豆腐 もずく 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	26日	沖縄そば かぼちゃの煮物 チーズコーンサラダ 梨	みそおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチーズ ハム	沖縄そば(茹)	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん コーン缶 レタス きゅうり 梨	
11日	スパゲティミートソース スティックきゅうり コーンポテトスープ バナナヨーグルト添え	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ バナナ みかん缶	27日	鶏肉の照り焼き丼 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	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	
12日	マージンごはん レバーフライ 大根サラダ ゴマじゃが(ブロッコリー) 春雨スープ りんご	メロンパン風 クッキー 保育乳	豚レバー ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 もちきび じゃが芋 白すりごま 春雨	大根 人参 きゅうり ブロッコリー たけのこ 白菜 りんご	29日	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ そうめん汁 ネーブル	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚肩ロース ツナ缶	精白米 黒米 強化米(鉄) ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ほうれん草 ネーブル	
13日	クファージュシー キャベツのおかかあえ 豚汁 ネーブル	ジャムパン 保育乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	30日	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) ごまじゃが 中華スープ バナナヨーグルト添え	グレーゼリー せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 春雨	しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン缶 バナナ みかん	

★ 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。





September 2025



School Lunch Menu



Naohara Masako (Nutritionist)



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 menu)

★ 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 Mon	margin rice fried fish cake simmered pork & raddish cucumber stick mozuku soup orange	mini madeleine milk	fish cake pork shoulder loin mozuku seaweed	polished rice fortified rice (iron) millet tempura flour (egg-	radish carrot shredded konjac cucumber enoki mushrooms green onion	16 Tue	keema curry w/ summer vegetable cucumber salad wakame seaweed soup yellow peach	oatmeal snack milk	chicken dried whitebait wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) potato	carrot onion luffa eggplant okra canned tomato cucumbers green enoki mushroom peach
2 Tue	margin rice hamburger shredded burdock (curry flavor) broccoli winter melon soup apple	fu rusk milk	pork ground beef chicken thigh meat tofu wakame	polished rice fortified rice (iron) sesame seed ▲fu (wheat gluten)	onion carrot burdock root green peas broccoli (cold) winter melon green onion apple	17 Wed	roll bread baked chicken marmalade macaroni salad pumpkin soup yogurt w/ banana	cake barley tea	chicken thigh chicken breast yogurt"	roll bread macaroni potato	pineapple carrot apple cucumbers pumpkin onions banana mandarin orange
3 Wed	black rice grilled chicken w/ sesame miso three-kinds vegetables potato w/ seaweed miso soup banana	cookies milk	chicken ham tofu	polished rice black rice fortified rice (iron) sesame seeds	carrot cucumber luffa spinach green onion banana "	18 Thu	Obento Day (bring own lunch) 	Ryukyu Cusin Day Okinawan pancake milk			
4 Thu	white rice grilled salmon stewed vegetables w/ seaweed cucumber stick miso soup pear	Obon rice flakes sanck milk	salmon dried hijiki seaweed chikuwa fish cake deep-fried tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white	carrot konjac green peas leek cucumber chinese cabbage pear	19 Fri	black rice simmered chicken shredded dried raddish broccoli & tomato miso soup pear	Food Education Day wafer ice cream	chicken thigh meat tuna tofu wakame seaweed	polished rice black rice fortified rice (iron) ground sesame	dried radish kanpyo carrot pear shredded konjac broccoli tomato eggplant green onion
5 Fri	chilled noodles boiled sausage fried pumpkin balls apple	Obon wakame rice ball milk	chicken breast sausage	Chinese noodles ground sesame seeds	corn cucumber pumpkin apple	20 Sat	hayashi rice cucumber stick corn soup banana	sugar rusk milk	chicken breast	polished rice fortified rice (iron) potato	onions carrots green peas cucumber corn enoki mushroom banana
6 Sat	School Closed	Obon				22 Mon	pork rice bowl potato fries vermicelli soup orange	chinsuku (cocoa flavor) milk	pork shoulder loin chicken breast	polished rice fortified rice (iron) potato vermicelli	onions spinach enoki mushroom carrots orange green onion bamboo shoot chinese cabbage
8 Mon	margin rice okra w/ natto & miso meat & potato stew cucumber w/ sesame dressing wakame soup yellow peach	marshmallow sandwich milk	minced natto tuna pork wakame seaweed	polished rice mochi millet white sesame seeds potato	okra carrots shirataki noodles onions cucumbers green peas enoki mushroom spinach peach	24 Wed	mozuku rice bowl tomato & cucumber w/ vinegar miso soup apple	carrot cake milk	mozuku seaweed ground pork fish cake wakame seaweed deep-fried	polished rice fortified rice (iron) potato	green peppers red peppers corn (canned) tomatoes cucumbers leeks apples
9 Tue	taco rice potato and hijiki salad miso soup orange	fried bread milk	pork dried hijiki seaweed tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) sweet potato	onions carrot lettuce tomatoes winter melon green onions oranges	25 Thu	margin rice baked salmon w/ miso mayo hijiki seaweed stew broccoli salad tofu soup banana	lemon rusk milk	salmon dried hijiki seaweed fish cake ham tofu	polished rice fortified rice (iron) mochi millet white sesame	carrot chives shredded konjac green peas broccoli corn green onions navel oranges
10 Wed	black rice mackerel w/ apple sauce shredded carrots mozuku seaweed w/ vinegar clear soup pear	hirayachi milk	mackerel fish cake tofu mozuku seaweed deep-fried tofu	polished rice black rice fortified rice (iron)	onions carrots broccoli pear bitter melon bean sprouts green onion cucumbers enoki mushroom	26 Fri	Okinawan soba noodles boild pumpkin corn & cheese salad pear	miso rice ball barley tea	three-layer pork fish cake mixed cheese ham	okinawa soba	shredded kelp green onions pumpkin green beans corn lettuce cucumbers pear
11 Thu	spaghetti w/ meat sauce cucumber stick corn potato soup yogurt w/ banana	rice ball milk	beef pork dried shirasu yogurt	spaghetti potatoes	carrot, tomato onion corn bell pepper cucumber enoki mushroom banana orange	27 Sat	chicken teriyaki rice bowl crunchy cucumber mozuku soup orange	marshmallow sandwich milk	chicken thigh mozuku seaweed silken tofu	polished rice fortified rice (iron) white sesame seed	carrot leeks cucumbers enoki mushroom green onion navel orange
12 Fri	margin rice fried liver raddish salad potato w/ sesame & broccoli vermicelli soup apple	melon bread style cookies milk	pork liver tuna can silken tofu	polished rice mochi millet potatoes white ground sesame	radish carrots cucumbers broccoli bamboo shoots chinese cabbage apples	29 Mon	black rice stir-fried pork w/ ginger raddish salad somen noodle soup orange	steamed sweet potato milk	pork shoulder loin tuna flakes	polished rice black rice fortified rice (iron) ▲somen noodles	red pepper onions radishes carrot cucumber spinach navel orange
13 Sat	Kufajuicy (Okinawan style rice) cabbage w/ bonito flakes pork soup orange	bread w/ jam milk	tuna ham pork	polished rice fortified rice (iron)	carrots leeks dried shiitake mushrooms cabbage cucumbers winter melon green onions	30 Tue	margin rice map tofy (w/ winter melon) potato w/ sesame Chinese soup yugurt w/ banana	grape jelly rice cracker milk	tofu ground pork yogurt	polished rice fortified rice (iron) mochi millet potato	shiitake mushrooms winter melon carrot corn chinese cabbage green onion banana orange

★ 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.

