

令和7年







(作成者)栄養士 野原正子

| ★ 赤 | ・黄・緑 の食べ物のグループタ | けは、6つの基 | | | | 37 | のはたらき(文部科学省)をもと | <u>にしています。</u> | | | 士 野原正子 |
|----------|-------------------|----------------|---------------|-------------------------|-----------------------|----------|--------------------------|---|--------------|-----------------|------------------------|
| 日 | | | | もな材料(| | 日 | | | | もな材料(| |
| | 献立名 | おやつ | あか 血や肉・骨と | きいろ ^{熱めまけた} | みどり 体の調子をよく | | 献立名 | おやつ | あか 血や肉・骨と | きいろ | みどり 体の調子をよく |
| 曜 | | | はる | 然や力となる | 体の調子をよく | 曜 | | | なる | 熱や力となる | する する |
| | ごはん | | 豚肩ロース 油揚げ | 精白米 白ゴマ | 赤ピーマン | | 黒米ごはん | | 豚ひき肉 | 精白米 | かぼちゃ 玉ねぎ |
| 1 | 豚肉のしょうが焼き | | わかめ | | 玉ねぎ ほうれん草(冷) | 15 | かぼちゃのケチャップ炒め | | 鶏ささみ 白身魚 | 黒米 強化米(鉄) | |
| | ほうれん草のナムル | マドレーヌ | | | 人参 | | きゅうりの甘酢あえ | 蒸し芋(焼き芋) | 油揚げ | さつま芋 | 大根 |
| 月┃ | みそ汁(大根) | | | | きゅうり 大根 | 月 | 魚のみそ汁 | | | | ねぎ りんご |
| ′ | | 保育乳 | | | ねぎ 梨 | ′′ | | L 保育乳 | | | |
| _ | 梨 | 休月孔 | 豆腐 | 精白米 | 人参 | | りんご | 休月孔 | 鶏もも肉 | 茹うどん | ごぼう |
| | マージンごはん | | 立め ちくわ | 強化米(鉄) | ねぎ | | 五目うどん(鶏) | | カインナー | 如うこん | 人参 |
| 2 | 豆腐のかき揚げ(卵不使用) | | 기스 | もちきび | 人参 | 16 | ボイルウィンナー | | しらす干し | | ほうれん草 |
| | 拌三絲(バンサンスー) | きなこラスク | 油揚げ わかめ | 春雨 | きゅうり 白菜 | | きゅうりの甘酢あえ | メロンパン風クッキー | わかめ | | きゅうり バナナ |
| 火 | みそ汁(白菜9 | | | | りんご | 火 | バナナ | | | | |
| | りんご | 保育乳 | | | | | | 保育乳 | | | |
| | スパゲティミートソース | ケーキ | 牛ひき肉 | スパゲティ | 人参 トマト | | ごはん(強化米入り) | | 鶏もも肉 | 精白米 | 人参 |
| 3 | きゅうりの甘酢あえ | | 豚ひき肉 しらす干し | じゃが芋 精白米 | 玉ねぎ セロリ | 17 | 鶏肉のマーマレード焼き | | ちくわ ツナ缶 | 強化米(鉄) じゃが芋 | ブロッコリー もやし |
| ٦ | | | わかめ | 強化米(鉄) | ピーマン | '' | | トレイト お麩ラスク | もずく | 白すりごま | 白菜 |
| ما. | ポテトス一プ | | ベーコン | | きゅうり えのきたけ | ما۔ | 人参シリシリー(ちくわ&ツナ) | 0385777 | 絹ごし豆腐 | | みかん |
| 水 | バナナ | /n → ≈i | | | 小松菜 バナナ | 小 | ゴマじゃが | /D → ==1 | | | |
| | | 保育乳 | | | | | みそ汁(白菜) みかん | 保育乳 | | | |
| | 黒米ごはん | | さば 豆腐 | 精白米 黒米 | 玉ねぎ 人参 | | マージンごはん | 琉球料理の日 | 鮭 ちくわ | 精白米 強化米(鉄) | 白菜 人参 |
| 4 | さばのりんごソースかけ | | 立めわかめ | 強化米(鉄) | ブロッコリー | 18 | 鮭のみそマヨ焼き | | 豆腐 | もちきび | ブロッコリー |
| | 人参シリシリー(豆腐) | マシュマロサンド | | | (冷) もやし | | 野菜チャンプルー(琉) | ちんびん(琉) | | 白ゴマ そうめん | もやし ねぎ |
| ҡ | みそ汁(えのきたけ) | | | | コーン缶 | 木 | | | | יל אנאל | みかん |
| , | | 保育乳 | | | えのきたけ | * * | (3.07 | 保育乳 保育乳 | | | |
| \dashv | みかん | かけれ | 豚レバー | 精白米 | ねぎ みかん ごぼう | | パイン(缶) | | 豚肩ロース | 精白米 | 大根 人参 |
| _ | マージンごはん | | 豚肩ロース | 強化米(鉄) | 人参 | | 黒米ごはん | 食育の日 | ハム | 黒米 | 糸こんにゃく |
| 5 | レバーの竜田揚げ | | もずく 調製豆乳 | もちきび 白ゴマ | 糸こんにゃく ニラ GP | 19 | 豚大根のみそ煮 | | ベーコン | 強化米(鉄)マカロニ | りんご きゅうり |
| | きんぴらごぼう 🦂 | ジャム入りマフィン | 诇 殺 立孔 | | ほんしめじ | | マカロニサラダ | シナモントースト | | \ \J\U_ | ロ菜 ブロッコ |
| 金 | もずくスープ 🐠 🐪 | | | | 白菜ねぎ | 金 | 白菜スープ | | | | IJ— +ぱ →> |
| | 柿 | 保育乳 | | | 柿 | | 柿 | 固形ヨーグルト | | | 赤ピーマン 柿 |
| | <u> </u> | | 鶏もも肉 | 精白米 | 干しいたけ | | ごはん | | 豆腐 | 精白米 | 生しいたけ |
| 6 | スティックきゅうり | | ゆし豆腐 | 強化米(鉄) | 玉ねぎ | 20 | | | 豚ひき肉 | 強化米(鉄) | 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ |
| ١ | | 7= | | | 人参 ねぎ | 20 | = | マシュマロサンド | | ごま | ブロッコリー |
| . | ゆし豆腐汁 | スティックパン | | | コーン缶 | ١. | ブロッコリーのゴマあえ | | | | コーン缶 |
| ± | みかん | /n -t -1 | | | きゅうり みかん | エ | コーンスープ | /m -t- </td <td></td> <td></td> <td>キャベツ みかん</td> | | | キャベツ みかん |
| | | 保育乳 | | | | | みかん 🕳 | 保育乳 | | | |
| | マージンごはん | | ひきわり納豆 ツナ缶 | 精白米 強化米(鉄) | 糸こんにゃく 玉ねぎ | | トゥンジージューシー | 冬至 | 豚三枚肉 ツナ缶 | 精白米 強化米(鉄) | 赤ピーマン ニラ 人参 |
| 8 | 納豆ツナみそ | | 豚肉 | もちきび | 人参 GP | 22 | 昆布イリチー | | 豚肉 | 里芋(冷凍) | |
| | 肉じゃが | オートミールスナック | 鶏ささみ | じゃが芋 ごま | しめじ ブロッコリー | | かぼちゃのコロコロ揚げ | 玄米フレークスナック | カステラカマ ボコ | | かんぴょう 糸こんにゃく |
| 月 | ブロッコリーのゴマあえ | | | 春雨 | (冷) | 月 | イナムドゥチ | | \\\^_ | | かぼちゃみな |
| • | 春雨スープ 黄桃(缶) | 保育乳 | | | たけのこ(水煮) 白菜 桃缶 | * * | みかん | L 保育乳 | | | した としいたけ |
| _ | | טר ה אן | | | 日来 桃苗 | | マージンごはん | N H TU | さば(切り身) | 精白米 | ごぼう |
| _ | お弁当 | | | | | | | | ツナ缶 | 強化米(鉄) | ブロッコリー |
| 9 | (ムーチー作り) | | | | | 23 | | | 豆腐 わかめ | もちきび 白ゴマ | (冷) 人参 |
| | | ジャムサンド | (| | (*) | | かみかみごぼう | スティックパン | 17/3/07 | | しめじ |
| 火 | | | 1 | W W | W | 火 | ブロッコリーのマリネ | | | | えのきたけ ねぎ |
| | | 麦茶 | | | | | すまし汁 りんご | 保育乳 | | | りんご |
| | キーマカレー | | 鶏ひき肉 | 精白米 | 人参 GP | | ** クリスマスランチ ** | 1 | 鶏もも肉 | 精白米 | 人参 GP |
| ا م | ブロッコリーのしらすあえ | | しらす干し わかめ | 強化米(鉄) じゃが芋 | 玉ねぎ コーン缶 ピーマン | 24 | | | 豚ひき肉 牛ひき肉 | じゃが芋 | 玉ねぎ 白菜 |
| ٦ | わかめスープ | グレープゼリー | 豆腐 | 067.7 | トマト缶 | | フライドポテト 人参グラッセ | クリスマスケーキ | | | ブロッコリー |
| اہ | · | | | | ブロッコリー えのきたけ | مليد | | | | | 赤ピーマン パイン缶 |
| K | バナナヨーグルト添え | | | | バナナ みかん | 水 | 三色白菜スープ 果物 | /n / = ** | | | ハイン 缶 桃缶 |
| | | せんべい | | | 缶 | | ★ ~♪~♪~★ | 保育乳 | | J | |
| ſ | マージンごはん | | 鶏もも肉 豚肉 | 精白米 強化米(鉄) | 切干大根 かんぴょう | | 黒米ごはん | . 34 2 3 8 ° | 鶏ひき肉 豆腐 | 精白米 黒米 | 玉ねぎ ごぼう 人参 |
| 1 | 鶏肉のごまみそ焼き | | もずく | もちきび | 人参 レタス | 25 | チキンナゲット | | ちくわ | 強化米(鉄) | さやいんげん |
| | 切干大根のイリチー | ヒラヤーチー | わかめ | ごま | 糸こんにゃく きゅうり | | きんぴらごぼう(カレー風味) | 型抜きクッキー | ツナ缶 豚もも肉 | 春雨 | きゅうり たけのこ |
| ⋆ | もずくの酢物 | | | | たけのこ みか | 木 | | | MODIA | | キャベツ |
| • | 野菜スープ みかん | 保育乳 | | | ん えのきたけ | '' | を | L 保育乳 | | | みかん |
| \dashv | | W D TU | 豚肩ロース | 精白米 | えのさたけ 玉ねぎ | | | W 12 12 | 豚三枚肉 | | 刻み昆布 |
| _ | 豚焼肉どんぶり | | 干ひじき | 強化米(鉄) | 人参 ねぎ | ء ا | (保育納め)沖縄そば | | 丸かまぼこ | | ねぎ |
| 2 | ひじきのマヨサラダ | 10-1 | 豆腐 | 白ゴマ | ピーマン きゅうり | 26 | トマトときゅうりの酢みそあえ | = = | ちくわ わかめ | | トマト きゅうり |
| | みそ汁(えのきたけ) | ポテトチーズ焼き | | | コーン缶 | | バナナ | 青のりおにぎり | 4777.03 | <u>_</u> | バナナ |
| 金 | りんご | | | | えのきたけ | 金 | 8 ist | | | () | |
| | | 保育乳 | | | りんご | | | 保育乳 | | المالين المالين | |
| ļ | | | 鶏ささみ | 精白米 | 玉ねぎ | | | | | - | |
| - | ハヤシライス(ささみ) | | 海へつか | | | | <u>-</u> . | | | | |
| 3 | ハヤシライス(ささみ) | | 海ででの | 強化米(鉄) | 人参 GP きゅうり | 27 | 2026年1日4日 | キでは国 | | | |
| 3 | スティックきゅうり | 万 坐/0 六 | 対向され | | 人参 GP きゅうり たけのこ | 27 | 2026年1月4日 | | | _ | |
| | スティックきゅうり すまし汁 | 午前保育 | 海ぐらか | 強化米(鉄) | きゅうり たけのこ えのきたけ | | 2026年1月4日 ~よいお年をお迎えくた | | | | |
| 13 ± | スティックきゅうり | 午前保育 (職員研修) | 場でごの | 強化米(鉄) | きゅうり たけのこ | 27 ± | | | 8 9 | | |

- ★ 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).

| | | | e and Technology). Lunch Ingredients | | | | | | Lunch Ingredients | | |
|-----------|---|------------------------------|---------------------------------------|--|--|-----------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 日 | Menu | Snacks | Red | Yellow | Green | 日 | Menu | Snacks | Red Yellow Green | | |
| 曜 | | (1∼5 yrs old) | Protein | Carbohydrates | Fruits and Vegetbles | 曜 | | (1∼5 yrs old) | Protein | Carbohydrates | Fruits and Vegethles |
| | rice | · | pork shoulder | white rice | red pepper | | black rice | · | minced pork | polished | pumpkin |
| 1 | ginger-fried pork | | loin | white | onion | 15 | stir-fried pumpkin w/ ketchup | steamed | chicken | rice | onion |
| • | spinach | madeleine | fried tofu | sesame | spinach carrot | | cucumber salad | sweet potato | breast | black rice | cucumber |
| Mon | * | maderenie | wakame seaweed | seeds | cucumber pear daikon radish | Mon | | sweet potato | white fish fried tofu | fortified rice (iron) | daikon radish spring onion |
| WIOI1 | miso soup (w/ radish) | :111- | scawccu | | spring onion | IVIOII | miso soup w nsn | :11- | nied tolu | sweet potato | apple |
| | pear | milk | 4 | white rice | | | apple | milk | -1.1.1 | | |
| | margin rice | | tofu fish cake | fortified rice | carrot spring onion | | gomoku udon (chicken) | | chicken thigh frankfurters | udon noodles | burdock root carrot |
| 2 | tofu tempura | | ham | (iron) | carrot | 16 | boiled sausage | | dried | noodies | spinach |
| | three- colored rice | kinako rusk | fried tofu | glutinous | cucumber | | cucumber salad | melon style biscuit | whitebait | | cucumber |
| Tue | miso soup | | wakame | millet | chinese cabbage | Tue | banana | | wakame | | banana |
| | apple | milk | seaweed | glass | apple | | | milk | seaweed | | |
| | spaghetti w/ meat sauce | cake | beef pork | spaghetti | carrot, tomato | | rice (w/ enriched rice) | | chicken thigh | polished | carrot |
| 3 | cucumber w/ sweet & sour sauc | l . | dried | potatoes | onion celery bell pepper | 17 | chicken marmalade | | fish cake | rice | broccoli |
| | potato soup | | whitebait wakame | white rice fortified rice | cucumber banana | | shredded carrot (fish cake & tur | wheat gluten rusk | tinned tuna mozuku | fortified rice (iron) | bean sprouts chinese cabbag |
| Wed | banana | | seaweed | (iron) | mushrooms | Wed | ` | g | seaweed | potato | mandarin orang |
| | Dallalla | milk | bacon | (11011) | komatsuna greens, | | 1 | milk | silken tofu | white | manaan orang |
| | 11 1 . | IIIIK | man alramal | white rice | onion carrot | | miso soup tangerine | | salmon | polished | Chinese cabbag |
| | black rice | | mackerel tofu | black rice | broccoli orange | | - | Ryukyu Cuisine | fish cake | rice | carrot |
| 4 | mackerel w/ apple sauce | | wakame | fortified rice | | 18 | salmon w/ mayo | Day | tofu | fortified rice | broccoli |
| | shredded carrot | marshmallow sandwich | seaweed | (iron) | sweetcorn | | stir-fried vegetable | Okinawan pancake | | (iron) | bean sprouts |
| Thu | miso soup (w/ enoki mushroom |) | | | mushrooms | Thu | somen noodle soup | | | glutinous | spring onion |
| | orange | milk | | | spring onion, | | pineapple | milk | | millet | orange |
| | margin rice | | pork liver | white rice | burdock root | | black rice | Food Education | pork shoulder | white rice | radish, carrot |
| 5 | fried liver | | pork shoulder | fortified rice (iron) | carrot konjac chives persimmon | 19 | pork & radish simmered in mise | i | ham | black rice | konjac apple |
| | simmered burdock root | jam muffin | loin mozuku | glutinous | green peas | | macaroni salad | cinnamon toast | bacon | fortified rice (iron) | cucumber Chinese |
| Fri | mozuku seaweed soup | Julii iliuliili | seaweed | millet | mushrooms | Fri | Chinese cabbage soup | | | macaroni | cabbage, |
| | 1 (2.2) | milk | soya milk | white sesame seeds | Chinese cabbage, spring onion | | | woohunt | | | broccoli |
| | 1 | IIIIK | chicken thigh | white rice | dried shiitake | | persimmon | yoghurt | tofu | white rice | mushrooms |
| | chicken rice bowl | | soft tofu | fortified rice | | | rice | | minced pork | fortified rice | carrot, onion |
| 6 | cucumber stick | | Soft tota | (iron) | onion carrot | 20 | mapo tofu | marshmallow | mineca pork | (iron) | bamboo shoots, |
| | yushi tofu soup | bread stcik | | | spring onion | | broccoli w/ sesame dressing | sandwich | | sesame | garlic chives |
| Sat | orange | | | | corn cucumber | Sat | corn soup | | | seeds | broccoli |
| | | milk | | | mandarin orange | | orange (5) | milk | | | corn cabbage |
| | margin rice | | minced natto | polished rice | konjac onion | | juicy rice | 冬至 | pork belly | polished | bell pepper |
| 8 | natto & tuna miso | | tinned tuna | fortified rice (iron) | carrot green peas | 22 | shredded kombu | | tinned tuna | rice | chives, carrot |
| | beef and potato | oatmealsnack | pork chicken | millet | mushrooms broccoli peach | | pumpkin croquettes | rice flake snack | pork castella fish | | kelp dried gourd shredded konjac |
| Mon | broccoli w/ sesame dressing | | breast | potato sesame glass noodles | bamboo shoots | Mon | | | cake | . , | pumpkin, orang |
| | Č | milk | | giass noodies | Chinese cabbage | | | milk | | () | mushrooms |
| | vermicelli soup peach | IIIIK | | | | | orange | IIIIK | mackerel | polished | burdock root |
| | Obento Day | | | | | | margin rice | | (fillet) | rice | broccoli carrot |
| 9 | (Muuchi Making Day) | | | | | 23 | miso- glazed mackerel | | tinned tuna | fortified rice | shimeji |
| | | jam sandwich | | | | | chewy burdock root | bread stick | tofu | (iron) | mushrooms |
| Tue | | J | 2 | | A STATE OF THE PARTY OF THE PAR | Tue | marinated broccoli | | wakame | glutinous | enoki |
| | | barley tea | W | W | W | | clear soup apple | milk | seaweed | millet white | mushrooms spring onion |
| | Ironno aumini | barrey tea | minced | white rice | carrot green peas | | * * Christmas Lunch * * | THIR SE | chicken thigh | polished | carrot, green |
| | keema curry | | chicken | fortified rice | | | | | meat | rice | peas |
| 10 | broccoli w/ whitebait dressing | | dried | (iron) | green pepper | 24 | curry pilaf hamburger steak | | minced pork | potato | onion peach |
| | wakame seaweed soup | grape jelly | whitebait | potato | tomato broccoli | | fried potato glazed carrots | Christmas cake | minced beef | | Chinese cabbage |
| Wed | banana w/ yogurt | | wakame | | mushrooms | Wed | the the semp in the | | bacon | | broccoli |
| | | rice cracker | seaweed | | banana mandarin | | ★~♪~♪~★ | milk | | | red bell pepper |
| | margin rice | | chicken thigh | white rice | radish kampyo | | black rice | \$ 9 n 2 7 % | chicken | polished | onion carrot |
| 11 | grilled chicken w/ sesame miso | | pork | fortified rice | | 25 | chicken nuggets | | tofu fish cake | rice black rice | burdock root |
| | dried radish w/ irichi sauce | hirayachi | mozuku seaweed | (iron) glutinous | konjac cucumber | | stir- fried burdock root | cookies | tinned tuna | fortified rice | green beans cucumber |
| Thu | vinegard mozuku seaweed | | wakame | millet | bamboo shoots | Thu | cucumber w/ sesame dressing | | pork thigh | (iron) | bamboo shoots |
| | vegetable soup tangerine | milk | seaweed | sesame | mandarin | 1 | glass noodle soup orange | milk | meat | glass | cabbage orange |
| | grilled pork rice bowl | IIIIK | pork shoulder | white rice | onion carrot | | Okinawa soba | IIIIK | pork belly | Okinawa | kelp |
| 12 | | holood ' | dried hijiki | fortified rice | | 20 | | l miso | whole fish | soba | spring onion |
| | hijiki seaweed salad | baked potato | seaweed | (iron) | bell pepper | 26 | tomato & cucumber w/ vinegar | Ī | cake | polished | tomato |
| 12 | | w/ cheese | tofu | white | cucumber | | dressing | rice ball | fish cake | rice | cucumber |
| | miso soup (w/ enoki mushroom | W/ CHCCSC | | | corn apple | Fri | banana | | wakame | fortified rice | banana |
| Fri | miso soup (w/ enoki mushroom apple | | | sesame | | | | | | C = | |
| | • ' | milk | | sesame | mushrooms | | 450 | milk | seaweed | | a |
| | • ' | | chicken | white rice | mushrooms onion carrot | | | | | - | <u></u> |
| Fri | apple hayashi rice (chicken breast) | milk | chicken breast | white rice fortified rice | mushrooms onion carrot green peas | 27 | Winter Vacation | | | - | |
| | apple hayashi rice (chicken breast) cucumber stick | milk Morning | | white rice fortified rice (iron) | mushrooms onion carrot green peas cucumber | 27 | Winter Vacation | ıntil Janu | | - | |
| Fri 13 | apple hayashi rice (chicken breast) cucumber stick clear soup | milk Morning Childcare Only | | white rice fortified rice | mushrooms onion carrot green peas | 27 | Winter Vacation Carry You a Happ | ıntil Janu | | - | |
| Fri 13 | apple hayashi rice (chicken breast) cucumber stick | milk Morning | | white rice fortified rice (iron) | mushrooms onion carrot green peas cucumber bamboo shoots | 27 Sat | | ıntil Janu | | - | |

[★] 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.