

12 じゅうにが



バンビ保育園



(作成者)栄養士 野原正子

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。

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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁(大根) 果物	せんべい プリン	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草(冷) 人参 きゅうり 大根 ねぎ みかん	15	黒米ごはん かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ みかん	
2月	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ(豆腐) みそ汁(えのきたけ) 果物	ハツシュポテト 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ みかん	16	五目うどん(鶏) ポイルウィンナー きゅうりの甘酢あえ 果物	わかめおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ウインナー しらす干し わかめ	茹うどん	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり バナナ	
3水	弁当会		ジャム入りマフィン 保育乳				17	マージンごはん 鮭のみぞマヨ焼き 野菜チャンプルー そうめん汁 果物	お麩ラスク 保育乳	鮭 ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	白菜 人参 ブロッコリー もやし ねぎ みかん
4木	マージンごはん 豆腐のかき揚げ(卵不使用) 拌三絲(パンサンスー) みそ汁(白菜) 果物	マシュマロサンド 保育乳	豆腐 ちくわ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	人参 ねぎ 人参 きゅうり 白菜 りんご	18	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ(ちくわ&ツナ) ゴマじゃが みそ汁(白菜) 果物	琉球料理の日 せんべい 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もやし 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー もやし 白菜 みかん	
5金	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 もやしスープ 果物	スコーン 保育乳	豚レバー 豚肩ロース もやし 調製豆乳	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 GP ほんしめじ 白菜 ねぎ ねぎ	19	黒米ごはん 豚大根のみぞ煮 マカロニサラダ 白菜スープ 果物	食育の日 ケーキ ジュース	豚肩ロース ハム ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) マカロニ	大根 人参 糸こんにゃく りんご きゅうり 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 柿	
6土	ホワイトシチュー スティックきゅうり コーンスープ 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 じゃが芋	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 きゅうり みかん	20	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのゴマあえ コーンスープ 果物	はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) ごま	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー コーン缶 キャベツ みかん	
8月	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ 果物	オートミールスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 ごま 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー (冷) たけのこ(水煮) 白菜 桃缶	22	トウンジージューシー 昆布イリチー かぼちゃのコロコロ揚げ イナムドウチ 果物	冬至 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 カステラカマ ボコ	精白米 強化米(鉄) 里芋(冷凍)	赤ピーマン ニラ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく かぼちゃ みかん 干しいたけ	
9火	ごはん お魚メンチカツ マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	肉まん 保育乳	白身魚 ベーコン 調製豆乳	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 かぼちゃ 玉ねぎ みかん	23	マージンごはん さばのみぞ焼き かみかみごぼう ブロッコリーのマリネ すまし汁 果物	キャロットサンド 保育乳	さば(切り身) ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう ブロッコリー (冷) 人参 しめじ えのきたけ ねぎ みかん	
10水	キーマカレー ブロッコリーのしらすあえ わかめスープ バナナヨーグルト添え	グレープゼリー せんべい	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 ブロッコリー えのきたけ バナナ みかん 缶	24	** クリスマスランチ ** カレーピラフ ハンバーグ フライドポテト 人参グラッセ 三色白菜スープ 果物 ★～♪～♪～★	水 クリスマスケーキ 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パン 桃缶	
11木	マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のイリチー もやしの酢物 野菜スープ 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 豚肉 もやし わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにゃく きゅうり たけのこ みかん えのきたけ	25	黒米ごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりのごまあえ 春雨スープ 果物	木 ポテトチーズ焼き 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 ちくわ ツナ缶 豚もも肉	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ キャベツ りんご	
12金	豚焼肉どんぶり ひじきのマヨサラダ みそ汁(えのきたけ) 果物 ※くじら組・ぞう組は弁当	シナモントースト 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	26	(保育納め)沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	金 青のりおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かばまご ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	
13土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 果物	亀の甲せんべい 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 たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	27	もずくどんぶり カリカリきゅうり みそ汁 果物	土 タンナファクター 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 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。

★ 「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。

