

令和7年

★ 離乳食完了後の1歳児～2才児は、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<br>曜 | 献立名   | 午後のおやつ<br>(1～5歳児)     | おもな材料(昼食)                                  |                              |   | 日<br>曜   | 献立名   | 午後のおやつ<br>(1～5歳児)      | おもな材料(昼食)                              |                                      |   |
|--------|---|-----------------------|--|------------------------------|---|--|---|------------------------|--|--------------------------------------|---|
|        |   |                       | あか<br>血や肉・骨と<br>なる                         | きいろ<br>熱や力となる                | みどり<br>体の調子をよくする  |  |   |                        | あか<br>血や肉・骨と<br>なる                     | きいろ<br>熱や力となる                        | みどり<br>体の調子をよくする  |
| 1      | マージンごはん<br>鮭のタルタル焼き<br>人参シリシリー<br>もずくの酢物<br>みそ汁 果物    | ココア蒸しパン<br><br>保育乳    | 鮭<br>鶏ささみ<br>もずく<br>油揚げ<br>わかめ             | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちぎび        | 玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>きゅうり<br>大根 ねぎ<br>ネーブル                 | 16   | ごはん<br>さばのりんごソースかけ<br>春雨の中華炒め<br>ブロッコリーのしらすあえ<br>大根汁 果物     | お麩ラスク<br><br>保育乳       | さば(生)<br>豚もも肉<br>しらす干し<br>絹ごし豆腐<br>わかめ | 精白米<br>強化米(鉄)<br>春雨<br>麩             | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>人参 しめじ<br>キャベツ<br>さやいんげん<br>ブロッコリー<br>大根 ねぎ<br>バナナ |
| 2      | チキンカレー<br>きゅうりの甘酢あえ<br>白菜スープ<br>果物                    | クッキー<br><br>保育乳       | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>わかめ<br>ベーコン               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋        | 人参 玉ねぎ<br>Hコーン缶<br>GP 白菜<br>ピーマン<br>きゅうり<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>りんご  | 17   | マージンごはん<br>豆腐ハンバーグ(照り焼き風)<br>ひじきの五目煮<br>青のりポテト<br>白菜スープ 果物  | ゴマ風味焼き菓子<br><br>保育乳    | 豆腐<br>豚ひき肉<br>干ひじき<br>ちくわ<br>ベーコン      | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちぎび<br>じゃが芋<br>白ゴマ | 玉ねぎ<br>人参<br>糸こんにゃく<br>GP 白菜<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>ネーブル           |
| 3      | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの五目煮<br>ブロッコリー<br>みそ汁 果物       | ちんびん<br><br>保育乳       | 豚肩ロース<br>干ひじき<br>ちくわ<br>豆腐                 | 精白米<br>強化米(鉄)                | 玉ねぎ<br>赤ピーマン<br>人参 ねぎ<br>糸こんにゃく<br>GP ニラ<br>ブロッコリー<br>えのきたけ<br>ネーブル | 18   | もずくどんぶり<br>トマトときゅうりの酢みそあえ<br>みそ汁<br>果物                      | 揚げパン<br><br>保育乳        | もずく<br>豚ひき肉<br>鶏ささみ                    | 精白米<br>強化米(鉄)                        | ピーマン<br>コーン缶<br>トマト<br>きゅうり<br>ごぼう 人参<br>ねぎ<br>バナナ                |
| 4      | スパゲティミートソース<br>ゴマじゃが<br>スティックきゅうり<br>コーンスープ<br>果物     | いなり寿司<br><br>保育乳      | 牛ひき肉<br>豚ひき肉                               | スパゲティ<br>じゃが芋<br>白すりごま       | 人参 玉ねぎ<br>トマト<br>セロリ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>コーン缶<br>白菜<br>バナナ           | 19   | 鶏肉の照り焼き丼<br>ブロッコリー<br>みそ汁<br>果物                             | おかき<br><br>保育乳         | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>わかめ                     | 精白米<br>強化米(鉄)                        | 人参<br>さやいんげん<br>大根 ねぎ<br>ブロッコリー<br>ネーブル                           |
| 5      | 鶏肉のあんかけ丼<br>きゅうりの中華風<br>みそ汁<br>果物                     | くろ棒<br><br>保育乳        | 鶏もも肉<br>わかめ                                | 精白米<br>強化米(鉄)                | 干しいたけ<br>玉ねぎ<br>人参<br>Hコーン缶<br>きゅうり<br>大根 ねぎ<br>ネーブル                | 21   | のりごはん<br>豚大根のみそ煮<br>ポイルウィンナー<br>コーンサラダ<br>レタスのスープ 果物        | マシュマロサンド<br><br>保育乳    | 豚肩ロース<br>ウィンナー<br>わかめ<br>絹ごし豆腐         | 精白米<br>強化米(鉄)                        | 大根 人参<br>糸こんにゃく<br>コーン缶<br>キャベツ きゅうり<br>レタス 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>ネーブル  |
| 7      | ごはん<br>しらすふりかけ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトそぼろ煮<br>もずくスープ 果物 | オートミールスナック<br><br>保育乳 | しらす干し<br>鶏もも肉<br>豚ひき肉<br>もずく               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>じゃが芋 | 人参<br>GP<br>大根<br>ほうれん草<br>ネーブル                                     | 22   | キーマカレー<br>スティックきゅうり(塩)<br>わかめスープ<br>果物                      | ミニマドレーヌ<br><br>保育乳     | 鶏ひき肉<br>絹ごし豆腐<br>わかめ                   | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                | 人参 玉ねぎ<br>コーン缶<br>GP ピーマン<br>トマト缶<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ りんご      |
| 8      | たけのごはん<br>豚肉のみそ焼き<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>コーンスープ<br>果物    | トースト<br><br>保育乳       | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>豚もも肉<br>ツナ缶                 | 精白米<br>強化米(鉄)                | たけのこ(水煮)<br>ねぎ<br>赤ピーマン<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>人参 白菜<br>コーン缶<br>りんご    | 23   | マージンごはん<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>切干大根のイリチー<br>ブロッコリー(マヨ)<br>そうめん汁 果物 | グレープゼリー<br>せんべい<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>ちくわ                            | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちぎび<br>そうめん        | 切干大根<br>人参<br>糸こんにゃく<br>小松菜<br>ブロッコリー<br>ねぎ<br>ネーブル               |
| 9      | ごはん<br>納豆みそ<br>チキン照り焼き<br>人参シリシリー<br>みそ汁 果物           | ドーナツ<br><br>保育乳       | ひきわり納豆<br>ツナ缶<br>鶏もも肉<br>ちくわ<br>油揚げ<br>わかめ | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ         | ねぎ<br>玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ<br>大根 ねぎ<br>ネーブル                   | 24   | 黒米ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>人参シリシリー<br>マッシュポテト<br>みそ汁 果物           | ワッフル<br><br>保育乳        | 鶏もも肉<br>鶏ささみ<br>ツナ缶<br>わかめ             | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋          | 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>大根<br>ねぎ<br>ネーブル                           |
| 10     | 三色ごはん<br>マカロニサラダ<br>みそ汁<br>果物                         | 蒸し芋<br><br>保育乳        | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>ハム(卵不<br>使用)<br>豆腐         | 精白米<br>強化米(鉄)<br>マカロニ        | 人参<br>小松菜<br>りんご<br>レーズン<br>きゅうり<br>大根 ねぎ<br>ネーブル                   | 25   | タコライス(チーズ不使用)<br>かみかみごぼう<br>みそ汁<br>果物                       | ケーキ<br><br>ジュース        | 豚ひき肉<br>豆腐<br>わかめ                      | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ                 | 玉ねぎ<br>人参<br>レタス<br>トマト<br>ごぼう<br>大根 ねぎ<br>ネーブル                   |
| 11     | マージンごはん<br>レバーのゴマソースからめ<br>野菜炒め<br>ゴマじゃが<br>もずくスープ 果物 | ヨーグルトブレッド<br><br>保育乳  | 豚レバー<br>かまぼこ<br>もずく                        | 精白米<br>もちぎび<br>じゃが芋          | ほうれん草<br>人参<br>しめじ<br>玉ねぎ<br>大根 ねぎ<br>パイン缶                          | 26   | ごはん<br>麻婆豆腐<br>きゅうりの中華風<br>もずくスープ<br>果物                     | 亀の甲せんべい<br><br>保育乳     | 豆腐<br>豚ひき肉<br>もずく                      | 精白米<br>強化米(鉄)                        | 生しいたけ<br>人参 ニラ<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ ネーブル         |
| 12     | クファージュシー<br>スティックきゅうり<br>ゆし豆腐汁<br>果物                  | はちや棒<br><br>保育乳       | ツナ缶<br>ちくわ<br>ゆし豆腐                         | 精白米<br>強化米(鉄)                | 人参<br>干しいたけ<br>ニラ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>ネーブル                             | 28   | わかめごはん<br>魚フライ(卵不使用)<br>パンPKンサラダ<br>野菜スープ<br>果物             | ホットケーキ<br><br>保育乳      | 白身魚<br>ベーコン                            | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                | かぼちゃ<br>きゅうり<br>コーン缶 キャベツ<br>えのきたけ<br>ほうれん草<br>赤ピーマン<br>桃缶        |
| 14     | 黒米ごはん<br>魚の照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリー(マヨ)<br>みそ汁 果物    | 黒糖ケーキ<br><br>保育乳      | 白身魚<br>ちくわ<br>絹ごし豆腐<br>わかめ                 | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ   | ごぼう<br>人参 ねぎ<br>糸こんにゃく<br>ニラ GP<br>ほんしめじ<br>えのきたけ<br>ブロッコリー<br>バナナ  | 30   | ハヤシライス<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>コーンスープ<br>果物                     | パン<br><br>保育乳          | 鶏ささみ                                   | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                | 玉ねぎ<br>人参 GP<br>きゅうり<br>コーン缶<br>白菜<br>ネーブル                        |
| 15     | 沖縄そば<br>かぼちゃのコロコロ揚げ<br>きゅうりのごまあえ<br>果物                | みそおにぎり<br><br>保育乳     | 豚肩ロース<br>丸かまぼこ<br>(卵不使用)<br>ツナ缶            | 沖縄そば<br>(茹)<br>ごま            | 刻み昆布<br>ねぎ<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>りんご                                   | <p>★ 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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。</p> <p>★ 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。</p> |   |                        |  |                                      |   |

