



バンビ保育園

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 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	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 果物	ワッフル 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 桃缶	17	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 果物	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	豚肉ピビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物	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	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	げんまい棒 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	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 果物	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 パナナ	20	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく GP ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
4	運動会▶					21	のりごはん かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆腐との白菜スープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 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	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 果物	十五夜 せんべい 固形ヨーグルト	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	22	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 果物	せんべい プリン	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	三色ごはん かみかみごぼう 白菜スープ 果物	コーンマヨパン 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	23	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 果物	パン 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
8	弁当会	たいやき 保育乳				24	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 果物	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 パナナ
9	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー みそ汁 果物	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	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) わかめスープ 果物	はちや棒 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	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	ドーナツ 保育乳	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 バイン缶 みかん缶	27	ごはん 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ ポテトスープ 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏もも肉 ベーコン	精白米 白ゴマ マカロニ じゃが芋	バイン缶 人参 りんご レーズン えのきたけ ほうれん草 梨
11	もずくどんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー キャベツ ねぎ みかん	28	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 果物	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	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ かぼちゃの煮物 大根サラダ コーンスープ 果物	オートミールスナック 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 みかん	29	五目うどん ほうれん草の白あえ 果物	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 パナナ
15	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 果物	バナナケーキ 保育乳	ツナ缶 鮭 ちくわ 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	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 果物	カップケーキ 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	クファージュシー 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 果物	琉球料理の日 ちんぴん 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶(水 煮) 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ ねぎ 梨	31	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 果物	ハロウィン ケーキ ジュース	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。

★「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。

