



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。

(作成者)栄養士 野原正子

## バンビ保育園

| 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<br>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<br>する                                                         |
| 2<br>月  | 豚肉ビビンバ<br>フライドポテト<br>キャベツのスープ<br>果物                        | ちんぴん<br><br>保育乳     | 豚もも肉<br>鶏ささみ                               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>じゃが芋         | Hコーン缶<br>ほうれん草<br>もやし<br>人参<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>赤ピーマン            | 17<br>火                                                                                                                                                                 | ロールパン<br>魚フライ(卵不使用)<br>マカロニサラダ<br>白菜スープ<br>果物                   | しらすおにぎり<br><br>保育乳                | 白身魚<br>ベーコン<br>しらす干し                    | ロールパン<br>マカロニ                               | パイン缶<br>人参<br>りんご<br>レーズン<br>きゅうり<br>白菜<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>ピーマン<br>りんご      |
| 3<br>火  | チキンカレー(強化米)<br>きゅうりのしらすあえ<br>わかめスープ<br>果物                  | チュロス<br><br>保育乳     | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>わかめ<br>絹ごし豆腐              | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                | 人参<br>玉ねぎ<br>Hコーン缶<br>GP<br>ねぎ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>りんご            | 18<br>水                                                                                                                                                                 | わかめごはん<br>チキン照り焼き<br>春雨の中華炒め<br>みそ汁<br>果物                       | ドーナツ<br><br>保育乳                   | わかめ<br>鶏もも肉<br>豚肩ロース<br>油揚げ             | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>春雨<br>じゃが芋          | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>人参<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>ニラ<br>スイカ                              |
| 4<br>水  | お弁当会🍏                                                      | 人参ケーキ<br><br>保育乳    | 食材の使用については<br>コドモンの資料室から<br>ご確認ください(*^-^*) |                                      |                                                                  | 19<br>木                                                                                                                                                                 | クファージュシー<br>昆布イリチー<br>ブロッコリーとトマトのごまあえ<br>イナムドウチ<br>果物           | 琉球料理の日<br>ちんすこう(ココア風味)<br><br>保育乳 | ツナ缶<br>ちくわ<br>豚肉<br>カステラカマ<br>ポコ        | 精白米<br>強化米(鉄)<br>練りごま<br>(白)                | 人参<br>ニラ<br>刻み昆布<br>かんぴょう<br>糸こんにゃく<br>ブロッコリー<br>トマト<br>しいたけ                 |
| 5<br>木  | スパゲティミートソース<br>芋とひじきのサラダ<br>とうがん汁<br>果物                    | みそおにぎり<br><br>保育乳   | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>干ひじき<br>ツナ缶(水<br>煮)<br>わかめ | スパゲティ<br>さつま芋                        | 人参<br>玉ねぎ<br>トマト<br>セロリ<br>ピーマン<br>とうがん<br>ネーブル                  | 20<br>金                                                                                                                                                                 | ごはん(強化米入り)<br>ハンバーグ<br>野菜チャンプルー<br>もずくの酢物<br>ポテトスープ             | ミニマドレーヌ<br><br>保育乳                | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>ウィンナー<br>豆腐<br>もずく      | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                       | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>にがうり<br>もやし<br>きゅうり<br>赤ピーマン<br>Cコーン缶<br>ネーブル           |
| 6<br>金  | マージンごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ほうれん草炒め<br>カリカリきゅうり<br>みそ汁 果物       | パン<br><br>保育乳       | 鶏もも肉<br>豆腐<br>ツナ缶<br>わかめ<br>スパム缶           | 精白米<br>もちきび<br>白ゴマ                   | ほうれん草<br>人参<br>Hコーン缶<br>きゅうり<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>バナナ       | 21<br>土                                                                                                                                                                 | 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                         | げんまい棒<br><br>保育乳                  | 豚肩ロース                                   | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                       | 玉ねぎ<br>人参<br>GP<br>きゅうり<br>コーン缶<br>白菜<br>ネーブル                                |
| 7<br>土  | もずくどんぶり<br>ブロッコリーとトマトのごまあえ<br>みそ汁<br>果物                    | はちや棒<br><br>保育乳     | もずく<br>豚ひき肉<br>豆腐                          | 精白米<br>強化米(鉄)<br>練りごま<br>(白)         | ピーマン<br>赤ピーマン<br>Hコーン缶<br>ブロッコリー<br>トマト<br>大根<br>ねぎ<br>ネーブル      | 23<br>火                                                                                                                                                                 | 慰霊の日                                                            |                                   |                                         |                                             |                                                                              |
| 9<br>月  | 三色ごはん(強化米)<br>ポテトサラダ<br>豆腐とえのきのスープ<br>果物                   | せんべい<br><br>固形ヨーグルト | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>もずく<br>豆腐                  | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋<br>白ゴマ         | 人参<br>桃缶<br>ほうれん草<br>きゅうり<br>パイン缶<br>レーズン<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>ネーブル | 24<br>火                                                                                                                                                                 | キーマカレー(強化米入り)<br>ボイルウィンナー<br>レタスのスープ<br>バナナヨーグルト添え              | 焼き芋<br><br>保育乳                    | 鶏ひき肉<br>ウィンナー                           | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                       | 人参<br>GP<br>玉ねぎ<br>Hコーン缶<br>ピーマン<br>ホールトマト缶<br>バナナ<br>みかん<br>缶<br>レタス<br>えのき |
| 10<br>火 | マージンごはん<br>豚大根のみそ煮<br>ひじきサラダ<br>そうめん汁<br>果物                | 揚げパン<br><br>保育乳     | 豚肩ロース<br>干ひじき<br>ハム(卵不使<br>用)              | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>そうめん<br>白ゴマ | 大根<br>人参<br>糸こんにゃく<br>きゅうり<br>コーン缶<br>ねぎ<br>ネーブル                 | 25<br>水                                                                                                                                                                 | 肉みそうどん<br>かぼちゃのコロコロ揚げ<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>果物                    | わかめおにぎり<br><br>保育乳                | 豚肩ロース<br>油揚げ                            | ▲茹うどん<br>精白米<br>強化米(鉄)                      | 大根<br>人参<br>ねぎ<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>ネーブル                                       |
| 11<br>水 | マージンごはん<br>レバーのゴマソースからめ<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリー(マヨ)<br>みそ汁 果物 | ツナマヨトースト<br><br>保育乳 | 豚レバー<br>ちくわ<br>油揚げ<br>わかめ<br>ツナ缶           | 精白米<br>もちきび<br>白ゴマ                   | ごぼう<br>人参<br>ニラ<br>糸こんにゃく<br>ほんしめじ<br>ブロッコリー<br>白菜<br>ネーブル       | 26<br>木                                                                                                                                                                 | 黒米ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>人参シリシリ<br>もずくスープ<br>果物                  | グレープゼリー<br><br>Caウエハース            | 鶏もも肉<br>ちくわ<br>ツナ缶<br>もずく<br>絹ごし豆腐      | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>さつま芋                 | 人参<br>ブロッコリー<br>にがうり<br>もやし<br>とうがん<br>ねぎ<br>スイカ                             |
| 12<br>木 | ごはん(強化米入り)<br>チキンゴマ焼き<br>人参シリシリ<br>マッシュポテト<br>みそ汁 果物       | バウムクーヘン<br><br>保育乳  | 鶏もも肉<br>ちくわ<br>ツナ缶<br>わかめ                  | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>じゃが芋<br>麩    | 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>にがうり<br>大根<br>ねぎ<br>ネーブル                  | 27<br>金                                                                                                                                                                 | ごはん(強化米入り)<br>さばのゴマだれ焼き<br>きんぴらごぼう(カレー風味)<br>中華スープ<br>果物        | ケーキ<br><br>ジュース                   | さば<br>鶏もも肉                              | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>春雨                  | ごぼう<br>人参<br>さやいんげん<br>チンゲン菜<br>長ねぎ<br>Hコーン缶<br>バナナ                          |
| 13<br>金 | 沖縄そば<br>トマトときゅうりの酢みそあえ<br>果物                               | いなり寿司<br><br>保育乳    | 豚三枚肉<br>丸かまぼこ<br>ちくわ<br>わかめ                | 沖縄そば<br>精白米                          | 刻み昆布<br>ねぎ<br>トマト<br>きゅうり<br>バナナ                                 | 28<br>土                                                                                                                                                                 | ごはん(強化米入り)<br>麻婆豆腐<br>きゅうりの中華風<br>野菜スープ<br>果物                   | おかき<br><br>保育乳                    | 豆腐<br>豚ひき肉<br>ベーコン(卵<br>不使用)            | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                       | 生しいたけ<br>人参<br>ニラ<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ほうれん草                   |
| 14<br>土 | 豚肉のみそどんぶり<br>ブロッコリー(マヨ)<br>ゆし豆腐汁<br>果物                     | 亀の甲せんべい<br><br>保育乳  | 豚もも肉<br>ゆし豆腐                               | 精白米<br>強化米(鉄)                        | 人参<br>チンゲン菜<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>ねぎ<br>ネーブル                       | 30<br>月                                                                                                                                                                 | ごはん(強化米入り)<br>納豆みそ<br>とうがんのそぼろ煮<br>ブロッコリーとトマトのごまあえ<br>ポテトスープ 果物 | ホットケーキ<br><br>保育乳                 | ひきわり納豆<br>ツナ缶<br>豚ひき肉<br>ベーコン(卵<br>不使用) | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>練りごま<br>(白)<br>じゃが芋 | ねぎ<br>GP<br>とうがん<br>ブロッコリー<br>トマト<br>えのきたけ<br>ほうれん草<br>ネーブル                  |
| 16<br>月 | ひじきごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>こんにゃくのソテー<br>レタスのスープ<br>果物           | マシュマロサンド<br><br>保育乳 | 鶏もも肉<br>干ひじき<br>油揚げ<br>鮭<br>豆腐             | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>じゃが芋         | 人参<br>糸こんにゃく<br>Hコーン缶<br>小松菜<br>レタス<br>えのきたけ<br>りんご              | ★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。<br>★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。<br>★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。<br>★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 |                                                                 |                                   |                                         |                                             |                                                                              |

