



いちごえ保育園



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

| 日曜 | 献立名 | 午後のおやつ (1~4歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | 午後のおやつ (1~4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 | クファージュシー きゅうりのごまあえ 豚汁 果物 | バナナ せんべい 保育乳 | ツナ缶 豚肉 | 精白米 強化米(鉄) ごま | 人参 干しいたけ ニラ きゅうり 大根 人参 ねぎ タンカン | 15 | 鶏肉の照り焼き丼 白菜のおかかあえ ゆし豆腐汁 果物 | | 鶏もも肉 ゆし豆腐 | 精白米 強化米(鉄) | 人参 さやいんげん 白菜 ねぎ タンカン |
| 3 | おにさんカレー(ドライカレー) マカロニサラダ 白菜スープ 果物 | 節分 ロールサンド (恵方巻風) 保育乳 | 豚ひき肉 ベーコン | 精白米 強化米(鉄) マカロニ じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 パイン缶 りんご レーズン 白菜 | 17 | ロールパン 豆腐ナゲット 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ 果物 | パースデーケーキ 保育乳 | 鶏ひき肉 豆腐 鶏ささみ 調製豆乳 | ロールパン (超熟) | 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ バナナ |
| 4 | ごはん 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら ブロッコリー そうめん汁 果物 | くんぺん風焼き菓子 保育乳 | 鮭 鶏もも肉 ちくわ | 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん | ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ブロッコリー (冷) ねぎ りんご | 18 | 黒米ごはん 豚大根のみそ煮 くず切りの甘酢あえ みそ汁 果物 | オートミールスナック | 豚肩ロース ハム 油揚げ わかめ | 精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋 | 大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり ニラ りんご レーズン |
| 5 | マージンごはん レバーとポテトの揚げ煮 ほうれん草の白あえ すまし汁 果物 | 小倉ブレッド 保育乳 | 豚レバー 豆腐 ちくわ もずく | 精白米 もちきび じゃが芋 白ゴマ | ほうれん草 人参 たけのこ(水煮) えのきたけ ねぎ タンカン | 19 | スパゲティミートソース フライドポテト きゅうりの中華あえ 白菜スープ 果物 | 食育の日 ミニマドレーヌ 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー わかめ | スパゲティ 白ゴマ | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり Hコーン缶 白菜 じゃがいも えのきたけ タンカン |
| 6 | 沖縄そば ごまかぼちゃ スティックきゅうり(塩) 果物 | みそおにぎり 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 | 沖縄そば 白ゴマ | 刻み昆布 ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ | 20 | お弁当会 | 芋天ぷら 保育乳 | | | |
| 7 | フーチバーजूシー 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの五目煮 みそ汁 果物 | クッキー 保育乳 | ツナ缶 豆腐 豚ひき肉 干ひじき ちくわ 油揚げ | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 | よもぎ 人参 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ タンカン | 21 | 黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め 魚のみそ汁 果物 | 黒糖アガラサー 保育乳 | 鶏もも肉 ちくわ 白身魚 | 精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 | たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ タンカン |
| 8 | ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物 | バナナ せんべい 保育乳 | 鶏ささみ わかめ | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん | 22 | マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ 果物 | バナナ せんべい 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米(鉄) もちきび | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり Hコーン缶 白菜 タンカン |
| 10 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 果物 | 玄米フレークスナック 保育乳 | 豚肩ロース ちくわ ツナ缶 もずく 油揚げ | 精白米 強化米(鉄) | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ タンカン | 25 | チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト | 小倉蒸しパン 保育乳 | 鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 | 人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ みかん缶 |
| 12 | 焼きそば ちくわ青のり風味 フライドポテト 野菜スープ 果物 | いなり寿司 保育乳 | 豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 | 焼きそばめ ん じゃが芋 | キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 たけのこ バナナ | 26 | のりごはん 肉じゃが ブロッコリーとトマトのごまあえ うどん汁 果物 | ちんびん 保育乳 | 豚肉 鶏ささみ うどん | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 練りごま | 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー トマト 大根 ねぎ タンカン |
| 13 | ごはん 納豆みそ 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう みそ汁 果物 | ジャムサンド はっ酵乳 | ひきわり納豆 豚肉 白身魚 鶏ささみ 油揚げ | 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ | 人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう ニラ 糸こんにゃく しめじ 大根 ほうれん草 タンカン | 27 | しらすと青菜のごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(ハンサンスー) 中華スープ(魚入り) 果物 | お麩ラスク 保育乳 | しらす干し 鶏もも肉 ハム 白身魚 | 精白米 強化米(鉄) 春雨 | 小松菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ Hコーン缶 いちご |
| 14 | もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり みそ汁 果物 | ココアケーキ 保育乳 | もずく 豚ひき肉 豆腐 | 精白米 強化米(鉄) | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ きゅうり 白菜 ねぎ りんご | 28 | 豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物 | 揚げパン 保育乳 | 豚もも肉 干ひじき 油揚げ | 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋 | Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 ねぎ タンカン |

★ 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



★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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



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。



食材を替える場合があります。

