



赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年06月

※ 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	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	
			赤	黄	緑					赤	黄	緑		
2月	ふりかけごはん チキンのマーメレード焼き コンソメスープ りんご	南瓜蒸しパン 牛乳	ふりかけ 鶏ももチーズ 牛乳	米 マーメレード サラダ油 ホットケーキ粉 キャノーラ油	キャベツ にんじん ほしひじき 小松菜 とうもろこし りんご かぼちゃペースト	ひじきとチーズのサラダ 卵: (ノエッグ マヨネーズ 使用)	16月	照り焼きチキン丼 バンサンスー 味噌汁 りんご	大学芋風 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 赤ハム 牛乳	サラダ油 米 うず巻き はるさめ さつまいも 黒ごま、 りんご	キャベツ にんじん だいずもやし にら 青菜 きゅうり 黄ピーマン りんご	バンサンスー 卵: (赤ハム→赤ピーマン)	
3火	あわご飯 鯖の塩焼き 味噌汁 オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	合わせ味噌 さば 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 焼きふ サラダ油 さつまいも 無塩バター	大根 わかめ キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら オリーブ	麩チャンブルー 卵: (卵除去)	17火	あわご飯 さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	りんごゼリー&せんべい 牛乳	合わせ味噌 さば ベーコン 鶏卵 系引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 甘辛せんべい	大根 わかめ にんじん ブロッコリー りょくとうもやし オリーブ りんご飲料 付アガー	人参しりしり~ 卵: (卵除去)	
4水	和風カレーうどん 鉄分たっぷりの和え物 コロケ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 野菜コロッケ 揚げ油 米	たまねぎ にんじん 大根 ほしひじき ほうれんそう きゅうり バナナ わかめ		18水	スパゲティナポリタン ミニメンチカツ ジュリアンスープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	ベーコン パセリ メンチカツ 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター キャノーラ油 米	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ にんじん バナナ	ナポリタン 卵: (卵除去)	
5木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 りんご	ココアクッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 押麦 花麩 キャノーラ油 すりごま白 スパゲティ 薄力粉 無塩バター	もずく にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり りんご	スパサラダ 卵: (ノエッグ マヨネーズ 使用)	19木	もずく丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 りんご	シュガーラスク 牛乳	豚肉 沖繩豆腐 合わせ味噌 牛乳	サラダ油 米 強化麦 すりごま白 食パン 無塩バター	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし ぶなしめじ こねぎ ブロッコリー	シュガーラスク 卵: (卵不使用食パン)	
6金	あわご飯 チキンのパコムソース焼き わかめスープ オレンジ	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 甘辛せんべい	わかめ えのきたけ たけのこ きくらげ にんじん りょくとうもやし 小松菜 オリーブ		20金	麦ごはん チキンの唐揚げ すまし汁 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも 豚肉 厚揚げ豆腐 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 うず巻き 薄力粉 サラダ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ すなす にら オリーブ		
9月	あわご飯 ささみチーズフライ コンソメスープ りんご	ホットケーキ 牛乳	ささみチキン 鶏もも 牛乳	米 あわ 揚げ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉 いちごジャム	ほうれんそう とうもろこし ミックスビーツ とうがんと たまねぎ にんじん トマト りんご		23月	慰霊の日						
10火	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼 豚汁 オレンジ	きな粉サターアングギー 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 白身魚 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 サラダ油 マヨネーズ すりごま白 ごま油 薄力粉 キャノーラ油	とうがんと にんじん 青ねぎ こぼろ にら オリーブ	きな粉サターアングギー 卵: (卵除去) 白身魚のみそマヨ焼 卵: (ノエッグ マヨネーズ 使用)	24火	じゅーしー そうめん汁 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	卵 ミコトバグ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 サラダ油 そうめん ひやむぎ マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー レタス オリーブ バナナ	ブロッコリーのミモザサラダ 卵: (卵除去) 卵: (ノエッグ マヨネーズ 使用) デコレーションケーキ 卵: (卵除去)	
11水	沖縄そば カルシウムサラダ さつま芋の天ぷら バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら チーズ 牛乳	沖縄そば さつまいも 薄力粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ 塩昆布	沖縄そば 卵: (卵不使用麺・かまぼこ)	25水	冷やし中華 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	赤ハム 錦糸卵 糸かかつお 油揚げ 合わせ味噌 焼き竹輪 牛乳	中華めん 小麦粉 揚げ油 米	きゅうり だいずもやし 小松菜 にんじん わかめ 青ねぎ あおのり バナナ	冷し中華 卵: (卵不使用麺) 卵: (赤ハム→赤ピーマン) 卵: (錦糸卵除去)	
12木	きのこチキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ りんご	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも 糸かかつお 牛乳	米 強化麦 じゃがいも おろしキャベツ いちごジャム キャノーラ油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー 黄パプリカ りんご		26木	タコライス ポテトフライ コンソメスープ りんご	お麩のラスク 牛乳	豚肉 大豆肉 ピザチーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付ポテト キャノーラ油 焼きふ バター	たまねぎ にんじん トマト レタス マッシュルーム ぶなしめじ りんご		
13金	あわご飯 豚肉と野菜のカラフル炒め 沖縄味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	厚揚げ豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ おろしキャベツ マカロン	とうがんと へちま にんじん 青ねぎ たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン	マカロニサラダ 卵: (ノエッグ マヨネーズ 使用)	27金	お弁当会			サターアングギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油	サターアングギー 卵: (卵除去)
6月15日は父の日							30月	あわご飯 白身魚フライ すまし汁 ポテトリヨネーズ りんご	ハムチーズパンケーキ 牛乳	白身フライ 系引き納豆 りんご チーズ ハム 牛乳	米 あわ サラダ油 りんご キャノーラ油 おろしキャベツ	とうがんと わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご	ポテトリヨネーズ 卵: (ウイダー除去) ハムチーズパンケーキ 卵: (赤ハム除去)	
<p>熱中症対策に水分補給は大事って伝えなきゃ</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。材料は主なものに記載しています。
 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。