



令和8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 (1~5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
5月	♪ あけましておめでとうございます ♪ キーマカレー スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 ベーコン(卵不使用) 	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ▲麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草(冷) パイン缶	20日	チキンカレー カリカリきゅうり フルーツヨーグルト添え コーンスープ 果物	ココアプリン せんべい	鶏もも肉 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ ピーマン きゅうり パイン缶 みかん缶 コーン缶 レタス	
6日	♪ 新年のお祝い御膳 ♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ イナムドゥチ 果物	サーターアングァー 保育乳	白身魚 カマボコ ちくわ 豚肉	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ ねぎ いちご	21日	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーレード焼き 豆腐と島人参炒め もずくスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 豆腐 ちくわ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ みかん
7日	七草ごはん 鶏肉のマーレード焼き 温サラダ みそ汁(大根豆腐) 果物	七草 ポテトの甘辛揚げ 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 ハム (卵不使用) 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン ブロッコリー Hコーン缶 大根 ねぎ みかん	22日	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー みそ汁 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	白身魚 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 さいやんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん
8日	マージンごはん 和風ハンバーグ(だしあんかけ) きんぴらごぼう スライスマト すまし汁 果物	シナモントースト 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく GP しめじ トマト 大根 ねぎ みかん	23日	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ かぼちゃスープ 果物	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン 白ゴマ マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 いちご
9日	沖縄そば チーズコーンサラダ 果物	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチーズ スライス ハム ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 Hコーン缶 レタス きゅうり バナナ	24日	マージンごはん 麻婆豆腐 スティックきゅうり(マヨ) キャベツのスープ 果物	おかき 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	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 キャベツ Cコーン缶 みかん
10日	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ 果物	亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ ベーコン (卵不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	26日	のりごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリー きゅうりのおかかあえ 春雨スープ 果物	ムーチー(鬼餅) 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	さば ちくわ ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 さつま芋	人参 ブロッコリー(冷) 玉ねぎ たけのこ 白菜 みかん
13日	もずくどんぶり ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 果物	ピザトースト 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	ピーマン コーン缶 ブロッコリー(冷) 白菜 ねぎ パイン缶	27日	黒米ごはん レバーのかりん揚げ 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	 保育乳	豚レバー かまぼこ もずく わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ニラ りんご
14日	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草の磯あえ そうめん汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鮭 豚肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ねぎ みかん	28日	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ(三色) 果物	玄米フレークスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草(冷) もちきび 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン みかん
15日	ハンダマごはん(琉) 沖縄風煮つけ(琉) きゅうりの甘酢あえ もずくのみそ汁 果物	琉球料理の日 くんぺん風 焼き菓子(琉) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ しらす干し わかめ もずく ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ハンダマの葉 大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	29日	スパゲティミートソース かみかみごぼう コーンスープ 果物	きなこラスク 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ 白ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう コーン缶 キャベツ みかん
16日	お弁当会	きなこパン 保育乳				30日	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 厚揚げと野菜のみそ煮 もずくスープ(白菜) 果物	シークワサーゼリー せんべい 麦茶	鮭 厚揚げ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 大根 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 ねぎ バナナ
17日	焼きそば みそ汁(大根 豆腐) 果物	はちや棒 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ねぎ みかん	31日	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁(えのきたけ) 果物	げんまい棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
19日	三色ごはん マカロニサラダ 魚のみそ汁 果物	食育の日 ミニマドレーヌ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 小松菜 パイン缶 桃缶 りんご レーズン 大根 ねぎ みかん	<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>★ 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>					

