



令和8年(2026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
2月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのコロコロ揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 白菜スープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ トマト きゅうり 白菜 コーン缶 刻みパセリ タンカン	16日	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり バナナ みかん缶
3日	おにさんカレー(ドライカレー) 温サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト添え	節分 恵方巻き 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン缶 えのきたけ バナナ	17日	黒米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	さくさくクッキー りんごジュース	鮭 ツナ缶(水 煮) 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	コーン缶 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ
4日	ごはん(強化米入り) 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 温サラダ 大根汁 果物	ジャムサンド 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ ハム	精白米 強化米(鉄) 麩	人参 ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン缶 大根 ねぎ	18日	スパゲティミートソース スティックチーズ キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ
5日	肉みそうどん ほうれん草のナムル 果物	しらすおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ しらす干し	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり バナナ	19日	マージンごはん 食育の日 魚の小天ぷら(クーティングラ) 人参シリシリー(島人参) ゴマじゃが ゆし豆腐汁 果物	琉球料理の日 マーマレードケーキ 保育乳	白身魚 ちくわ ツナ缶(水 煮) ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ タンカン
6日	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー フライドポテト みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 白菜 みかん ニラ	20日	お楽しみ遠足 お弁当会		紅芋パン 麦茶		
7日	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ	21日	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 タンカン
9日	ごはん 納豆みそ 肉じゃが スティックきゅうり もずくスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶(水 煮) 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	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	24日	もずくどんぶり フライドポテト ほうれん草のナムル 魚のみそ汁 果物	 保育乳	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ねぎ タンカン
10日	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう トマトサラダ そうめん汁 果物	揚げパン ※ 保育乳	白身魚 ちくわ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト レタス きゅうり	25日	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー 中華スープ 果物	マッシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ 春雨	キャベツ 人参 もやし ニラ チンゲン菜 長ねぎ コーン缶 バナナ
12日	三色ごはん 拌三絲(パンサンズー) ゆし豆腐汁 果物	スイートポテト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 小松菜 人参 きゅうり ねぎ りんご	26日	沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり 果物	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり タンカン
13日	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	ココア玄米スナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 タンカン	27日	のりごはん 和風ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	あんサンド 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶(水 煮) 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 白すりごま 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 コーン缶 たけのこ 白菜
14日	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶(水 煮) 豚肉	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 干しいたけ ニラ ねぎ ブロッコリー(冷) トマト 大根 昆布 タンカン	28日	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ 果物	おかき 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 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ピーマン 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食材を替える場合があります。

