



令和8年(2026年)

★ 離乳食完了後の1歳児から2歳児は、朝のおやつとしてせんべいや果物、乳などを提供します。(記載は省略しています。)

★ 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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	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 金	こいのぼりライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 大根スープ ネーブル	こいのぼりクッキー 牛乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 トマト きゅうり 大根 ブロッコリー 赤ピーマン ネーブル	19 火	ロールパン ハンバーグ フライドポテト チーズコーンサラダ かぼちゃスープ りんご	しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ ハム ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ レタス きゅうり かぼちゃ 白菜 コーン缶 りんご
2 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル 	あられ 牛乳	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 ブロッコリー とうが ねぎ ネーブル	20 水	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	ちんぴん 牛乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま ねぎ ネーブル
7 木	キーマカレー スティックチーズ カリカリきゅうり もずくスープ パイン缶	お麩ラスク 牛乳	鶏ひき肉 チーズ もずく	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶	21 木	マージンごはん レバーの竜田揚げ 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 牛乳	豚レバー 豚三枚肉 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	刻み昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
8 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	シナモントースト 牛乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 黒ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ にがうり 大根 ほうれん草 ネーブル	22 金	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ バナナ	大学芋 牛乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラ ポコ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ (白)	とうが GP ブロッコリー トマト 干しいたけ ねぎ バナナ
9 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル 	せんべい 牛乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) ごま	干しいたけ 玉ねぎ 人参 GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	23 土	ハヤシライス スティックきゅうり もずくスープ ネーブル 	げんまい棒 牛乳	鶏ささみ もずく(塩抜 き)	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 ネーブル
11 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが もずくの酢物 白菜スープ ネーブル	オートミールスナック 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ GP しめじ きゅうり 白菜 えのきたけ ネーブル	25 月	三色ごはん 青のりポテト きゅうりの甘酢あえ 春雨スープ バナナ	ゴマ風味焼き菓子 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨 白ゴマ	人参 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ
12 火	スパゲティミートソース きゅうりのごまあえ コーンスープ バナナ	いなり寿司 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ ごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	26 火	黒米ごはん さばのカレー焼き 人参シリシリー みそ汁 ネーブル	ココアラスク 固形ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうが ねぎ ネーブル
13 水	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 芋とひじきのサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	ヨーグルト入りスコーン 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	大根 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ネーブル	27 水	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	青菜おにぎり 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり バナナ
14 木	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリー スティックきゅうり(塩) もずくスープ りんご	あんサンド 牛乳	さば ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 白菜 ねぎ りんご	28 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 りんご	玄米フレークスナック 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく GP ニラ トマト えのきたけ ねぎ りんご
15 金	お弁当会 メロンパン 牛乳 					29 金	黒米ごはん 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ パイン缶	 牛乳	鮭 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 赤ピーマン GP こんにゃく 生しいたけ ブロッコリー ねぎ パイン缶
16 土	麻婆どんぶり ブロッコリー みそ汁 ネーブル 	亀の甲せんべい 牛乳	豆腐 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	30 土	ポロポロジュシー フライドポテト バナナ 麦茶 	スティックパン 牛乳	豆腐 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 ほうれん草 バナナ
18 月	フーチパージュシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	ジャムケーキ 牛乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう こんにゃく なす ネギ ネーブル	★ 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。 ★ 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。 					