

令和8年



幼児食こんだて表



※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。

管理栄養士 植月 麻幹子

| 日曜 | 献立名 | おやつ | | おもな材料(昼食・午後おやつ) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ | | おもな材料(昼食・午後おやつ) | | |
|-----|---|-------------------------------|-----------|---|---------------------------------|--|-----|--|------------------------------|-----------|------------------------------------|---------------------|---|
| | | 午前(1・2歳児) | 午後(1~5歳児) | あか | きいろ | みどり | | | 午前(1・2歳児) | 午後(1~5歳児) | あか | きいろ | みどり |
| 5月 | キーマカレー のりサラダ コーンスープ 果物 | ビスケット サブレ ミルク | | 血や肉・骨となる 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ | 熱や力となる 精白米 じゃが芋 ★バター | 体の調子をよくする 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、ブロッコリー、Hコーン缶、Cコーン缶、みかん缶 | 21水 | フーチバージュシー 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物 | ★チーズ 黒糖アガサー ミルク | | 血や肉・骨となる 豚肉 白身魚 ◇ゆし豆腐 | 熱や力となる 精白米 | 体の調子をよくする 干しいたけ、人参、よもぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、桃缶 |
| 6火 | 新年・お祝い膳 そぼろ寿司 西京焼き 果物 カリカリきゅうり 花麩のすまし汁 | ネーブル マドレーヌ ミルク | | 鶏ひき肉 白身魚 | 精白米 ごま油 白ゴマ ▲飾り麩 | 干しいたけ、人参、Hコーン缶、きゅうり、大根、みつば、いちご、パイナップル | 22木 | ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 さつま芋の塩バター もずく汁 果物 | バナナ 小豆クッキー ミルク | | ◇厚揚げ 豚もも肉 もずく(塩抜き) | 精白米 さつま芋 ★バター | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、Hコーン缶、パセリ、えのきたけ、りんご |
| 7水 | 七草炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ キャベツのツナ和え ゆし豆腐 果物 | ★チーズ コーンフレーク おこし ミルク | | ツナ缶 ●竹小町(卵不使用) ツナ缶 ◇ゆし豆腐 | 精白米 ごま油 | 人参、干しいたけ、キャベツ、人参、りんご | 23金 | ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物 | せんべい カレーおにぎり ミルク | | 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 | ◎ロールパン じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、小松菜、えのきたけ、みかん |
| 8木 | おべんとうの日 | バナナ スティックパン ジュース | | ◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉 | 精白米 ごま油 すりごま 春雨 | 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、こやし、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、キャベツ、人参、干しいたけ、みかん | 24土 | ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物 | ウエハース メロンパン ミルク | | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 じゃが芋 白ゴマ | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、みつば、バナナ |
| 9金 | ごはん(強化米) 魚のみそマヨ焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物 | せんべい ココアクリーム サンド ミルク | | 鮭 豚ひき肉 あおさ ◇豆腐 | 精白米 白ゴマ | とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、パイナップル | 26月 | ごはん(強化米)基本 豚肉のケチャップ煮(微) 3色野菜のちくわ和え 魚のみそ汁 果物 | クラッカー ワッフル ミルク | | 豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚 | 精白米 白ゴマ | 玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、小松菜、人参、とうがん、みかん |
| 10土 | ちゃんぽんラーメン きゅうりの中華風 果物 | ウエハース 源氏パイ ミルク | | 豚肉 ●竹小町(卵不使用) | ▲中華めん ごま油 | 白菜、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、Hコーン缶、ニラ、きゅうり、バナナ | 27火 | わかめごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物 | ネーブル リッツ プリン | | わかめご飯 の菜、さば、豚肉、◇厚揚げ、刻み昆布 | 精白米 白ゴマ ▲そうめん | 大根、しめじ、人参、りんご |
| 13火 | ごはん(強化米)基本 クリームシチュー 春雨サラダ わかめスープ 果物 | ネーブル ホットケーキ ミルク | | 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ | 精白米 じゃが芋 春雨 ごま油 白ゴマ | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、みつば、みかん | 28水 | ごはん(強化米)基本 ハンバーグ 切干大根のイリチー みそ汁(じゃが芋) 果物 | ★チーズ ソフトメイト ミルク | | 豚ひき肉 牛ひき肉 刻み昆布 ツナ缶 わかめ | 精白米 じゃが芋 | 玉ねぎ、切干大根、人参、小松菜、糸こんにゃく、バナナ |
| 14水 | ゆかりごはん(強化米) 炒り豆腐 きゅうりとしらすの甘酢 とうがん汁 果物 | ★チーズ 揚げパン ミルク | | ◇豆腐 豚肉 ●竹小町 干ひじき しらす干し わかめ | 精白米 ◎ロールパン(超熱) | 干しいたけ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、とうがん、人参、パイナップル | 29木 | ゆかりごはん(強化米) レパーフライ(卵、小麦) 白菜のツナ炒め あおさ汁(豆腐) 果物 | バナナ 米粉の きなこクッキー ミルク | | 豚薄切り肉 ●卵 ツナ缶 あおさ ◇豆腐 | 精白米 | 白菜、人参、小松菜、みかん |
| 15木 | ごはん(強化米)基本 鶏のから揚げ(カレー風味) 人参シリシリ みそ汁(厚揚げ) 果物 | バナナ ちんすこう ミルク | | 鶏もも肉 ツナ缶 ◇厚揚げ | 精白米 | 人参、玉ねぎ、ニラ、キャベツ、小松菜、りんご | 30金 | タコライス ポテトサラダ(カボチャ) 厚揚げと野菜のスープ 果物 | 胚芽クラッカー B.Dケーキ ミルク | | 豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇厚揚げ | 精白米 じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、パン缶、レーズン、キャベツ、もやし、人参、りんご |
| 16金 | スパゲティミートソース パンキンサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物 | 胚芽クラッカー いなり風おにぎり ミルク | | 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉 | ▲スパゲティ じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セリ、ピーマン、かぼちゃ、白菜、みかん、人参 | 31土 | 五目うどん きゅうりのゴマあえ 果物 | ウエハース | | 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) | ▲うどん ごま油 ごま | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、きゅうり、バナナ |
| 17土 | 鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) ポテトスープ 果物 | ウエハース ミニたい焼き ミルク | | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 じゃが芋 | 干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、バナナ | | | | | | | |
| 19月 | 納豆ごはん 肉じゃが くっずきり みそ汁 果物 | ビスケット サーター アンダギー ミルク | | ◇納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用) | 精白米 じゃが芋 くっずきり | 玉ねぎ 糸こんにゃく(1cmカット) 人参 ブロッコリー きゅうり | | | | | | | |
| 20火 | 沖縄そば ほうれん草の白和え 果物 | ネーブル ひじきおにぎり ミルク | | 豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐 | ▲沖縄そば 白すりごま | 白菜、ほうれん草、人参、りんご | | | | | | | |

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。

・主なアレルゲン表示・・・ ●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)

・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)

・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★食材、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。

★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。

★幼児食移行期(1~1.5歳頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

