



令和8年(2026年)

♪～♪ もうすぐ卒園・進級ですね。今後の成長を願って、今月は人気メニューを多くとり入れています。♪～♪

★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
2月	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま じゃが芋	人参 糸こんにゃく しめじ きゅうり ニラ タンカン レーズン	17日	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 果物	玄米フレックスナック 保育乳	白身魚 豆腐 精白米 強化米(鉄) そうめん	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ ねぎ りんご	
3日	お祝ちらし寿司 ハンバーグ 花型人参グラッセ マカロニサラダ すまし汁 果物	ひなまつり 花ゼリー カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム わかめ 絹ごし豆腐	精白米 マカロニ	人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ りんご きゅうり たけのこ ねぎ いちご	18日	麻婆どんぶり ブロッコリー(マヨ) キャベツのスープ 果物	大学芋 保育乳	豆腐 豚ひき肉 精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー キャベツ コーン缶 刻みパセリ ネーブル	
4日	マージンごはん 豚大根のみそ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ もずくスープ 果物	春色蒸しパン 保育乳	豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく かぼちゃ えのきたけ ねぎ タンカン	19日	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 果物	琉球料理の日・食育の日 黒糖ちんすこう 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 ステラカマボコ	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト ねぎ しいたけ ネーブル	
5日	3月生まれのお誕生日会 フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ	手作りケーキ 保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶 みつば オレンジJ	21日	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ(えのき) 果物	はちや棒	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 えのきたけ バナナ	
6日	お弁当会	ココアプリン せんべい				23日	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草炒め ポテトスープ 果物	人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル	
7日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁(大根油揚げ) 果物	げんまい棒	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ タンカン	24日	マージンごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのゴまあえ みそ汁 果物	キャロットサンド 保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	
9日	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ フライドポテト 魚と白菜のスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ タンカン	25日	マージンごはん レバーフライ 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	ホットケーキ 保育乳	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ バナナ	
10日	沖縄そば トマトサラダ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ トマト レタス きゅうり タンカン	26日	ごはん(のり佃煮) 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	のり佃煮(減塩) 鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ネーブル
11日	黒米ごはん さばのりんごソースかけ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁(大根油揚げ) 果物	マシュマロサンド 保育乳	さば 豚もも肉 ちくわ もずく 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう ねぎ 人参 大根 ネーブル	27日	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーとトマトのマヨサラダ みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ わかめ	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	
12日	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトチーズ焼き スライスマト 白菜スープ 果物	わかめおにぎり 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 とけるチーズ ベーコン	◎ロールパン(超熟) フライドポテト	コーン缶 トマト 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン バナナ	28日	沖縄そば トマトサラダ 果物	スティックパン	豚三枚肉 かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト レタス きゅうり ネーブル
13日	♡卒園式♡ タコライス フライドポテト スティックきゅうり 春雨スープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ	30日	納豆ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ 魚ともずくのスープ 果物/ネーブル	タンナファクルー 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 ちくわ 白身魚 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 人参 ブロッコリー ネーブル
14日	チキンカレー ヨーグルトサラダ	亀の甲せんべい	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参	31日	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ コーンスープ 果物	芋天ぷら 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) さつま芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ 大根 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル
16日	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	コーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイン缶 りんご レタス 玉ねぎ 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。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★ 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。				

