



# 1月 幼児食献立表



きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
5月	オレンジ	ポークカレー	豚肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	20火	オレンジ	ご飯	白米		
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			きんぴらごぼう	ちくわ	しらたき	ごぼう 人参 絹さや
	午後おやつ	サターアンダギー	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖			午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
6火	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コントマト	21水	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		野菜サラダ	ちくわ		レタス 胡瓜			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
		卵スープ	卵		小松菜			金時豆の甘煮	金時豆 黒糖 砂糖		
	午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米			午後おやつ	青菜おにぎり		白米	青菜
		小魚 お茶	小魚					小魚 お茶	小魚		
7水	みかん	七草ご飯	ツナ缶	白米	春の七草	22木	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦	
		きびなごの唐揚げ	きびなご		ブロッコリー			れんこんハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん ブロッコリー
		紅白なます			大根 人参			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
		ソーメン汁		ソーメン	ねぎ			大根のみそ汁	油揚げ		大根 小松菜
	午後おやつ	ちぢみ	ツナ缶	てんぷら粉	人参 ねぎ		午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ	
		ヤクルトジョア	ジョア					牛乳	牛乳		
8木	オレンジ	ご飯		白米		23金	みかん	ご飯		白米	
		ユーリンチー	鶏肉		長ネギ			魚フライタルタル	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参			南瓜の煮物			南瓜
		ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ
	午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
9金	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		24土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		人参しりしり	ウインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
		白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ						
	午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム			午後おやつ	はちや棒		はちや棒	
		牛乳	牛乳					チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
10土	パイナップル	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 コーン	26月	オレンジ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			ワカメとツナ和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜
		豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ネギ			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ	ビスコ		ビスコ			午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
		バナナ 牛乳			バナナ			牛乳	牛乳		
13火	オレンジ	そばろどんぶり	豚ミンチ	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	27火	バナナ	ご飯		白米	
		南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 レーズン 玉ねぎ			魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	コーン
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			ケープイリチー	刻み昆布 豚肉	糸こんにゃく	切干大根 人参 いら
								豆腐のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ
	午後おやつ	紅芋ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖 紅芋			午後おやつ	ケーキサレ(フランス)	牛乳 ウインナー チーズ	小麦粉 ベーキングパウダー	ピーマン 赤パプリカ
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
14水	パイナップル	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		28水	パイナップル	パン		パン	
		おでん風	ウインナー ちくわ 昆布		人参 大根 小松菜			マカロニグラタン	鶏肉 豆乳 チーズ	マカロニ パン粉	玉ねぎ しめじ
		カリカリ胡瓜			胡瓜			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー コーン
		アーサ汁	アーサ		長ねぎ			オニオンスープ			玉ねぎ 人参
	午後おやつ	パウンドケーキ		バター 砂糖 小麦粉 BP			午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
		牛乳	牛乳					胡瓜スティック			胡瓜
15木	お弁当会					29木	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
										サバのおろし煮	サバ
								ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき	人参 いら
								白菜のみそ汁	油揚げ		ほうれん草 白菜
	午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶		午後おやつ	芋くじアンダギー		砂糖 芋くず 白玉粉	
		ビスケット		ビスケット				牛乳	牛乳	さつま芋	
16金	オレンジ	ご飯		白米		30金	みかん	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
		鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉		コーン			豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン
		豆腐チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ いら			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		ワカメのすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
	午後おやつ	ちんびん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP			午後おやつ	ホットケーキ	牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
17土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	31土	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら
		白菜の和え物	ツナ缶		白菜 人参			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜
		豆腐のみそ汁	絹豆腐		ほうれん草			鶏汁	鶏肉		冬瓜 ごぼう 人参 小松菜
	午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー			午後おやつ	動物ビスケット		動物ビスケット	
		ブルー牛乳	牛乳		ブルー			レーズン 牛乳	牛乳		レーズン
19月	みかん	鮭チャーハン	鮭 卵	白米	小松菜	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。 ※ 12日(月)が成人の日でお休みです。	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。 ※ 12日(月)が成人の日でお休みです。				
		インゲンの天ぷら		てんぷら粉	いんげん						
		カットコーン			コーン						
		大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ						
	午後おやつ	ふかし芋		さつま芋							
		牛乳	牛乳								

