

1月

令和8年

社会福祉法人
輝咲保育園

管理栄養士 楠月 麻幹子

※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。

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	おにぎり おでん ごはん	ピスケット サブレ ミルク	豚ひき肉 ✿ナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター	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	フーチバージューシー 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 ちんびん ミルク	豚肉 白身魚 △ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、よもぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、桃缶	△チキンミックス粉
	今年もよろしくお願いします					※HKミックス粉、黒糖、★バター、★牛乳							
6火	新年・お祝い膳 そばろ寿司 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、パイント缶	※HKミックス粉、メープルシロップ、★バター、★牛乳	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、バヤリ、えのきたけ、りんご	△小麦粉、つぶあん、
7水	弁当会		★チーズ パン 乳製品										
8木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしのごまあえ 春雨スープ(豚) 果物	バナナ 大学芋 ミルク	△豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生じたけ、たけのこ、ごま、もやし、ほうれん草、赤いマッシュ、キャベツ、人参、干しいたけ、みかん	さつま芋、ごま	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	精白米、人参、カレー粉、コーン缶、ツナ缶
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、パン	※食パン、純ココア、△豆乳	24土	ハヤシライス ステイックきゅうり 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	※メロンパン
10土	ちゃんぽんラーメン きゅうりの中華風	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、さくらげ乾、Hコーン缶、ニラ、きゅうり、バナナ	※源氏パイ	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 黒糖アガラサー 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	△アガラサミックス粉、ごま
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)	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	※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)	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 キヤロットサンド ミルク	わかめご飯 の素、さば、豚肉、△厚揚げ、刻み昆布	精白米 白ゴマ	大根、しめじ、人参、りんご	※食パン、人参、ツナ缶、アレルギー対応マヨネーズ
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 (超熟)	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、バイン	※ロールパン、△きな粉	28水	ごはん(強化米)基本 照り焼きハンバーグ 切干大根のイリチー みそ汁(じゃが芋) 果物	バナナ ケーキ 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、玉ねぎ、バイン	米粉、もずく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、ツナ缶
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	△小麦粉、ラード	29木	ゆかりごはん(強化米) レバーフライ(卵、小麦) 白菜のツナ炒め あおさ汁(豆腐) 果物	バナナ 米粉の きなこッキー ミルク	豚レバー ●卵 ツナ缶 あおさ △豆腐	精白米	白菜、人参、小松菜、みかん	米粉、△きな粉、粉黒糖、△豆乳
16金	スパゲティミートソース パンプキンサラダ 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、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、白菜、みかん、人参	精白米、人参、△油揚げ、ごま	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	豚芽クラッカー いちごマフィン ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ △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、バイン缶、レーズン、キャベツ、もやし、人参、りんご	※HKミックス粉、★牛乳、★バター、イチゴジャム
17土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(ヨモ) ポテトスープ 果物	ウエハース ぶどうパン 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	※レーズンパン	31土	五目うどん きゅうりのゴマあえ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲蒟蒻うどん ごま油 ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、バナナ	▲亀の甲せんべい
19月	納豆ごはん 肉じゃが くっずきり みそ汁 果物	ピスケット サーテー アンダギー ミルク	△納豆 豚肉 わかれ ●ハム(卵 不使用)	精白米 じゃが芋 くっずきり(1cm カット) 人参 ブロッコリー きゅうり	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	▲小麦粉、●たまご							
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 ●丸かぼ △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	精白米、ひじき、人参、△油揚げ、ニラ								

★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、ウインナー、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歳半頃)」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。

