



幼児食こんだて表

社会福祉法人
輝咲保育園

令和8年

※ 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
2月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	ビスケット	ざくざくココアクッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 もちきび	キャベツ、糸こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん	16日	マージンごはん 揚げ鶏の甘からだれ 大根のきんぴら炒め みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット パンプキンマフィン ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ ごま ごま油	大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、キャベツ、みかん	
3日	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き ベーコンポテト みそ汁(厚揚げ) 果物	ネーブル	鬼さん蒸しパン ミルク 節分	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ◇厚揚げ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、りんご	17日	ごはん(強化米) 豚の角煮風 白菜のツナしそあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル クリーム あんサンド ミルク	豚三枚肉 ツナ缶 塩昆布 ◇ゆし豆腐	精白米 白すりごま	レタス、白菜、小松菜、人参、青しそ、りんご	
4日	焼きそば 手羽先のから揚げ もずく汁 果物	★チーズ	わかめおにぎり ミルク	豚肉 ●ベーコン (卵不使用) とり肉 もずく	▲焼きそば めん 精白米 ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、パイン	18日	タコライス 芋スティック オニオンスープ(ベーコン) 果物	★チーズ アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 さつま芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、セロリ、 Hコーン缶、パセリ、みかん	
5日	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 果物	バナナ	バターキャラメル 麩 バナナ ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、赤ピーマン、白菜、みかん	19日	青のりごはん 元気レバーハンバーグ 春雨サラダ(マヨ) みそ汁 果物	バナナ カリカリ小魚 バナナ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町 (卵不使用)	精白米 春雨	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、人参、干しいたけ、みかん缶	
6日	芋ごはん 焼さばのおろしソース くずきりの甘酢あえ 豚汁 果物	せんべい	メロンパン風トースト ミルク	さば わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 ごま くずきり(マロニー)	大根、きゅうり、とうがん、人参、干しいたけ、りんご	20日	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	せんべい じゅーしー おにぎり ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉	◎ロールパン(超熟)	トマト、レタス、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参	
7日	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース	カステラ ミルク	ツナ缶 干ひじき ◇豆腐	精白米 白ゴマ	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、かぼちゃ、大根、バナナ	21日	肉みそ丼 ブロッコリー(ドレ) ポテトスープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、バナナ	
9日	マージンごはん 納豆あえ 肉じゃが(カレー風味) とうがん汁 果物	クラッカー	ホットケーキ ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	小松菜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ブロッコリー、とうがん、みかん	24日	なすのミートスパゲティ パンプキンサラダ 厚揚げとキャベツのスープ 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	豚ひき肉 ◇厚揚げ ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、なす、人参、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、パイン	
10日	ハンダマごはん きびなごの磯辺揚げ カリカリきゅうり あおさ汁(豆腐) 果物	ネーブル	スイートポテト ミルク	鶏ひき肉 きびなご 白身魚 あおさ ◇豆腐	精白米 ごま ごま油 白ゴマ	人参、Hコーン缶、青しそ、きゅうり、みかん缶	25日	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き もずくの酢物 鶏肉汁 果物	★チーズ ケーキ ミルク	さば もずく 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	きゅうり、キャベツ、人参、干しいたけ、りんご	
12日	弁当会	バナナ	いなり寿司 ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	小松菜、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ブロッコリー、とうがん、みかん	26日	ゆかりごはん(強化米) 炒り豆腐 里芋の甘から揚げ 魚のみそ汁 果物	バナナ 人参ケーキ ミルク	◇豆腐 豚薄切り肉 白身魚	精白米 里芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、とうがん、みかん	
13日	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ バナナのヨーグルトあえ	胚芽クラッカー	チョコチップス コーン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば、バナナ	27日	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ バナナのヨーグルトあえ	胚芽クラッカー オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば、バナナ	
14日	春雨のあんかけ丼 きゅうりの中華風 大根汁 果物	ウエハース	げんまい棒 ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、大根、バナナ	28日	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、きゅうり、バナナ	

★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。
 ・主なアレルギー表示・・・ ●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。

