

幼児食こんだて

令和8年1月

★ 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 仲田栄子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食) あか きいろ みどり	日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食) あか きいろ みどり
		血や肉・骨となる 熱や力となる 体の調子をよくする	米・黒米 三温糖 ごま・砂糖 切りこんにやく 竹の子 みかん			血や肉・骨となる 熱や力となる 体の調子をよくする	米・黒米 三温糖 ごま・砂糖 切りこんにやく 竹の子 みかん
5月 5	黒米ごはん 松風焼き 紅白なます イナムドウチ みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ひき肉 豚肩ロース 肉 かまぼこ 牛乳・卵 無調整豆乳 チーズ	米・黒米 三温糖 ごま・砂糖 切りこんにやく 竹の子 みかん	22 木 ごはん 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー かきたま汁 りんご	牛乳 ホットビスケット	白身魚 豚肩ロース肉 卵 牛乳 ヨーグルト
6火 6	あわごはん 魚のネギみそ焼き 筑前煮 ゆし豆腐 バナナ	麦茶 ポリポリ田作り 七草ぞうすい	白身魚 鶏もも肉 ゆし豆腐 かまぼこ 卵 煮干し	精白米 あわ なたね油 三温糖 白ごま	23 金 麦ごはん オカラ入りチキンナゲット 温野菜サラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	米・押麦 小麦粉・油 かたくり粉 三温糖 糸こんにゃく バター
7水 7	三色丼 プロッコリーサラダ 中華スープ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 卵 しらす干し 牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖	24 土 カレーうどん 焼き芋 青菜のごま和え バナナ	牛乳 メロンパン	豚肩ロース 油揚げ 牛乳
8木 8	あわごはん 魚のコーン焼き ふ一ちゃんふる そうめん汁 オレンジ	牛乳 きな粉ラスク	白身魚 チーズ 卵 豚モモ肉 牛乳 きな粉	精白米・油 あわ・車麩 そうめん 食パン 無塩バター 三温糖	26 月 黒米ごはん 魚のパン粉焼き ナスとひき肉の炒め 南瓜ポタージュ オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	白身魚・卵 粉チーズ 鶏ひき肉 ベーコン 無調整豆乳 牛乳・卵
9金 9	パン チキンと白菜のシチュー ポパイサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	鶏もも肉 牛乳 卵 ベーコン 牛乳 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 無塩バター 小麦粉 三温糖・油 精白米	27 火 あわごはん 鶏肉とさつま芋の照り煮 マカロニサラダ アーサのすまし汁 バナナ	牛乳 ママレードマフィン	鶏もも肉 卵 牛乳
10土 10	マーべー大根丼 ポリポリきゅうり キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 おつゆ麩 バームクーヘン	28 水 きつねうどん 竹輪の磯辯揚げ ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 ぱりぱり田作り おかかチーズ	油揚げ 竹輪・卵 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶 煮干し
13火 13	あわごはん 豆腐の中華あんかけ 温野菜サラダ 冬瓜のみそ汁 みかん	牛乳 小倉トースト	沖縄豆腐 鶏ひき肉 牛乳 つぶあん	精白米 あわ かたくり粉 食パン 無塩バター	29 木 ごはん 豚肉のチンジャオロース キャベツのさっぱり和え コーンスープ オレンジ	牛乳 オカラドーナツ	豚肩ロース肉 牛乳 おから 絹ごし豆腐 卵・牛乳
14水 14	焼きそば 高野豆腐入り卵とじ 白菜ベーコンスープ オレンジ	牛乳 ゴボウチップス ワカメおにぎり	豚肩ロース 肉 高野豆腐 卵 ベーコン 牛乳	中華めん なたね油 精白米 かたくり粉	30 金 麦ごはん 魚のカレーかけ ひじき炒め 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 しらすトースト	白身魚 油揚げ・大豆 沖縄豆腐 牛乳 しらす干し チーズ
15木 15	お弁当会 木	牛乳 そうめんちゃんふる	牛乳 ツナ缶	油 そうめん	31 土 白菜鶏そぼろあんかけ丼 もずく酢 みそ汁 バナナ	牛乳 ハーベスト	鶏ひき肉 牛乳
16金 16	麦ごはん レバーフライのマリアナソース にんじんしりしりー アーサ汁 みかん	牛乳 ココアスコーン	豚レバー ツナ缶 卵 牛乳	米・かたくり粉 押麦・三温糖 バター なたね油 ケーキミックス ココア	今月の食べ物記念日 ●7日 七草 ●26日 ムーチー		精白米 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 おつゆ麩 ハーベスト
17土 17	レタスチャーハン 切り干し大根のナムル ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	魚肉ソーセージ ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 チーズ	精白米 なたね油 三温糖 精白米 クリームパン	今月の休日予定 ★ 12日(月)成人の日		
19月 19	黒米ごはん サバのトマト煮 もやしチャンブリー 大根のみそ汁 みかん	牛乳 おからクッキー	さば・ツナ缶 牛乳 卵 おから 無調整豆乳	米・黒米 小麦粉 油・無塩バター 三温糖 黒ごま	今月の休日予定 ★ 12日(月)成人の日		
20火 20	あわごはん おでん風煮物 五目納豆 みそ汁 みかん	牛乳 フルーツサンド	豚肩ロース肉 厚揚げ 納豆・チーズ しらす干し 牛乳 生クリーム	米・あわ 糸こんにゃく 三温糖 白ごま 食パン	今月の休日予定 ★ 12日(月)成人の日		
21水 21	パン マカロニグラタン トマトサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ジューシーおにぎり	鶏もも肉 無調整豆乳 チーズ・牛乳 ベーコン 豚もも肉	ロールパン マカロニ乾 じゃが芋 なたね油 精白米	★ 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。 ★ 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。		

