

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)			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 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				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 よくなる
5月	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 ケーキミックス なたね油	大根 人参 干しいたけ 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	精白米 小麦粉・油 かたくり粉 三温糖 糸こんにやく バター	インゲン パプリカ 切干し大根 昆布・にら ちんげん菜 りんご・ジャム
6火	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	ねぎ・大根 トマト・ごぼう 竹の子 干しいたけ バナナ 小松菜	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	おから・卵 鶏ひき肉 スキムミルク 沖縄豆腐 牛乳	米・押麦 パン粉・油 じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー パプリカ トマト わかめ りんご
7水	三色丼 ブロッコリーサラダ 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	白ねぎ ブロッコリー パプリカ ほうれん草 わかめ りんご	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	うどん なたね油 さつま芋 三温糖 白ごま メロンパン	ちんげん菜 白ねぎ きゅうり ほうれん草 わかめ バナナ
8木	あわごはん 魚のコーン焼き ふーちゃんぶる 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・車麴 そうめん 食パン 無塩バター 三温糖	コーン缶 キャベツ にら・ねぎ もやし 干しいたけ ネーブル	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	精白米黒米 パン粉・油 三温糖 オートミール 無塩バター 粉黒糖・ごま	青のり なす ピーマン 南瓜 青のり ネーブル
9金	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	白菜・セロリ ほうれん草 パプリカ りんご 枝豆 刻みのり	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	米・あわ さつま芋・油 三温糖 マカロニ ケーキミックス 無塩バター	しめじ・りんご パイン缶 きゅうり・あおさ 小松菜・冬瓜 バナナ マーマレード
10土	マーボー大根丼 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 おつゆ麴 バームクーヘン	大根・小松菜 きゅうり キャベツ バナナ	28水	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 ぼりぼり田作り おかかチーズ△	油揚げ 竹輪・卵 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶 煮干し	うどん・油 小麦粉 糸こんにやく 精白米 三温糖 白ごま	白菜・ねぎ 干しいたけ 青のり ほうれん草 人参 バナナ
13火	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	インゲン・白ねぎ 干しいたけ ブロッコリー パプリカ トマト・冬瓜 みかん	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	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス バター	ピーマン 竹の子・コーン キャベツ パイン缶 コーンクリーム ネーブル
14水	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	ピーマン パプリカ ほうれん草 白菜・コーン ネーブル ゴボウ ふりかけ	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	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 食パン	グリーンピース ひじき・にら 切干し大根 わかめ ねぎ・コーン りんご
15木	お弁当会	牛乳 そうめんちゃんぶる	牛乳 ツナ缶	油 そうめん	キャベツ にら	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	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 おつゆ麴 ハーベスト	白菜 ちんげん菜 もずく きゅうり わかめ バナナ
16金	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	インゲン 玉ねぎ えのきたけ あおさ 葉ねぎ みかん	<div>  <p>今月の食べ物記念日</p> <p>●7日 七草</p> <p>●26日 ムーチャー</p> </div>					
17土	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	レタス 白ねぎ 切干し大根 わかめ・バナナ ほうれん草 干しいたけ						
19月	黒米ごはん サバのトマト煮 もやしチャンプルー 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	ホールトマト もやし・大根 ピーマン セロリ・豆苗 干しいたけ みかん	<div> <p>今月の休日予定</p> <p>★12日(月)成人の日</p> </div>					
20火	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 糸こんにやく 三温糖 白ごま 食パン	大根・昆布 きゅうり ほうれん草 みかん バナナ 果物缶						
21水	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	ブロッコリー トマト キャベツ 白菜・小松菜 りんご 干しいたけ	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>					

