

幼児食こんだて

令和8年2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 血や肉・骨となる きいろ 熱や力となる みどり 体の調子をよくする	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 体の調子をよくする				
		牛乳 黒糖ちんすこう	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 ツナ缶 牛乳			牛乳 ツナ缶	精白米 なたね油 三温糖				
2月 2	ワカメごはん 豆腐ハンバーグ にんじんしりしりー 春雨スープ オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	卵・納豆 しらす干し チーズ 豚肩ロース 肉 大豆水煮 牛乳・ツナ	米・押麦 小麦粉 ごま 糸こんにゃく 卵ボーロ	ほうれん草 ごぼう 大根 きゅうり 豆苗・みかん 青のり	19 木	お弁当会 牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米・押麦 さつま芋 なたね油 三温糖	しめじ ブロッコリー パプリカ キャベツ 葉ねぎ バナナ	
3火 3	麦ごはん 魚のタルタル焼き 五目納豆 大豆入り豚汁 みかん	牛乳 卵ボーロ ツナとのりおにぎり	豚挽き肉 チーズ 卵 ツナ ウインナー 牛乳	精白米 サラスパ じゃが芋 なたね油	レタス トマト・枝豆 きゅうり 白菜・青のり 小松菜 ネーブル	20 金	麦ごはん チキンとさつま芋の照り煮 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐	うどん 油・バター さつま芋 三温糖	キャベツ しめじ パイン缶 ほうれん草 玉ねぎ バナナ
4水 4	タコライス スパサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豚挽き肉 チーズ 卵 ツナ ウインナー 牛乳	精白米 サラスパ じゃが芋 なたね油	レタス トマト・枝豆 きゅうり 白菜・青のり 小松菜 ネーブル	21 土	焼きうどん パインきんとん みそ汁 バナナ	牛乳	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐	うどん 油・バター さつま芋 三温糖	キャベツ しめじ パイン缶 ほうれん草 玉ねぎ バナナ
5木 5	ごはん チキン唐揚げ きんぴら炒め 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 三温糖	ごぼう 小松菜 豆苗 りんご ブルーベリー ジャム	24 火	麦ごはん オカラ入りチキンナゲット ひじきとゴボウの和え物 白菜ベーコンスープ オレンジ	牛乳	生おから 鶏ひき肉 卵・ツナ スキムミルク ベーコン 牛乳	精白米 押麦・パン粉 かたくり粉 なたね油 砂糖・無塩バター さつま芋	ひじき ごぼう きゅうり 白菜 コーン缶 ネーブル
6金 6	麦ごはん 肉じゃが もずく酢 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	豚肩ロース 肉 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 三温糖	インゲン もずく 小松菜 わかめ ネーブル バナナ	25 水	パン 鶏肉とパスタのクリーム煮 トマトサラダ アーサ汁 りんご	牛乳	鶏もも肉 牛乳 絹ごし豆腐 牛乳 ツナ・卵	食パン マカロニ バター 小麦粉 なたね油	しめじ トマト レタス あおさ・豆苗 りんご
7土 7	納豆チャーハン 焼き芋 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 あんパン	納豆 鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 あんパン	コーン缶 えのきたけ もやし 葉ねぎ バナナ	26 木	ごはん 魚のパン粉焼き タマナーチャンプルー ゆし豆腐 オレンジ	牛乳	白身魚 卵・鶏肉 粉チーズ ゆし豆腐 牛乳 ヨーグルト	精白米 パン粉 なたね油 小麦粉 バター	青のり キャベツ 人参 ピーマン ネーブル イチゴジャム
9月 9	あわごはん 焼きさばの大根おろし添え 南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 チンピン	さば 鶏ひき肉 牛乳	精白米 あわ なたね油 小麦粉 黒砂糖 かたくり粉	大根・南瓜 グリンピース キャベツ えのきたけ 豆苗 ネーブル	27 金	沖縄そば さつま芋天ぷら きゅうりの白和え バナナ	牛乳	豚三枚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳	そば麵 三温糖 さつま芋 なたね油 糸こんにゃく 精白米	小松菜 きゅうり 人参 ひじき バナナ ふりかけ
10火 10	焼きそば シラス入り卵焼き スライストマト ワカメスープ みかん	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	豚肩ロース 肉 卵・チーズ しらす干し 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	蒸し中華めん なたね油 白ごま 精白米	キャベツ ビーマン パプリカ トマト・ごぼう ワカメ・みかん ほうれん草	28 土	マー婆ー丼 きゅうりの甘酢あえ ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳	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 ハーベスト	わかめ トマト ほうれん草 えのきたけ バナナ
12木 12	ごはん 魚のピザ焼き もやしチャンプルー アーサと冬瓜のすまし汁 りんご	牛乳 きな粉ラスク	白身魚 チーズ ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	精白米 なたね油 食パン 無塩バター 三温糖	ビーマン もやし キャベツ あおさ カイワレ大根 冬瓜・りんご		今月の食べ物記念日 ●3日 節分				
13金 13	麦ごはん ミートボールのケチャップ煮 コールスローサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 ステックパン	合挽き肉 沖縄豆腐 粉チーズ ツナ缶・牛乳 卵・牛乳	米・押麦 パン粉・油 バター 三温糖 かたくり粉 ステックパン	インゲン キャベツ コーン缶 干しいたけ バナナ		今月の休日予定 ★ 11日(水)建国記念日 ★ 23日(月)天皇誕生日				
14土 14	もずく丼ぶり ポリポリきゅうり みそ汁 バナナ	牛乳 たんなふあくる	鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 たんなふあくる	もずく パプリカ インゲン きゅうり 干しいたけ バナナ		バランスよく たべましょう				
16月 16	黒米ごはん 鮭の豆乳クリーム煮 クーブリイチー ワカメスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鮭 無調整豆乳 豚モモ肉 牛乳 卵	米・黒米 小麦粉 バター・ごま 三温糖 かたくり粉 ケーキミックス	ほうれん草 刻み昆布 切干し大根 わかめ・豆苗 ネーブル ジャム		ちらだをうごかす ちからになる からだのちょうしをととのえる				
17火 17	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ かき揚げ チムシングミそ汁 オレンジ	牛乳 ポリポリ田作り くずもち	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 豚肩ロース 肉 豚レバー・卵 牛乳・煮干し きな粉	米・押麦 かたくり粉 小麦粉 なたね油 黒砂糖 ごま 三温糖	パプリカ 干しいたけ キャベツ 大根 にら ネーブル		からだをうごかす ちからになる からだのちょうしをととのえる				
18水 18	ハヤシライス あっさりピクルス和え ほうれん草のすまし汁 ヨーグルト和え	牛乳 フレンチトースト	豚もも赤肉 牛乳 ヨーグルト 牛乳 卵	精白米 なたね油 小麦粉 はちみつ 食パン 三温糖・バター	セロリ・トマト しめじ グリンピース ホールトマト ほうれん草 黄桃缶・バナナ		★ 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。				

