

# 幼児食こんだて

令和8年 3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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			
		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	黒米ごはん 魚のネギみそ焼き 白菜とピーマン炒め 豆乳スープ オレンジ		牛乳 大学芋	白身魚 鶏肉 高野豆腐 無調整豆乳 牛乳	精白米 黒米・ごま なたね油 さつまい グラニュー糖	白菜 ピーマン パプリカ もやし 小松菜 ネーブル	18日 水	チキンカレー 温野菜サラダ ワカメスープ バナナ		牛乳 ココアケーキ	鶏もも肉 牛乳 卵	精白米・ごま じゃが芋 油・小麦粉 無塩バター 三温糖 ココア	ピーマン わかめ ブロッコリー パプリカ トマト 豆腐 バナナ	
3日 火	ちらし寿司 チキン照焼き ブロッコリーサラダ アーサ汁 みかん		カルピス ひなあられ ゼリー	かにかまぼ こ 桜でんぶ 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 粉ゼラチン カルピス	精白米 三温糖 バター	干しいたけ のり・みかん ブロッコリー コーン あおさ・冬瓜 カイワレ大根	19日 木	沖縄そば 竹輪磯辺あげ インゲンゴマ和え オレンジ		牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 卵 豚肉 竹輪 牛乳	麵 三温糖 小麦粉 精白米 ごま	はねぎ インゲン キュウリ トマト ネーブル ふりかけ	
4日 水	焼きそば 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 オレンジ		牛乳 鮭おにぎり	豚肩肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 鮭フレーク	蒸し中華め ん なたね油 かたくり粉 精白米	ピーマン しめじ 青のり・南瓜 グリーンピース わかめ 刻みのり	21日 土	納豆チャーハン もずく酢 お揚げのみそ汁 バナナ		納豆 鶏ひき肉 油揚げ	精白米 なたね油 三温糖	コーン もずく きゅうり 切干し大根 葉ねぎ バナナ		
5日 木	ごはん ポークチャップ もやしチャンプルー 白菜ベーコンスープ バナナ		牛乳 クッキー	豚肩肉 ツナ缶 沖縄豆腐 ベーコン 牛乳	精白米 油・バター 三温糖	しめじ ホールトマト もやし 人参・白菜 小松菜 バナナ	23日 月	黒米ごはん 魚の甘酢あんかけ じゃが芋のソテー ほうれん草のみそ汁 オレンジ		牛乳 わかめおにぎり	白身魚 しらす干し 牛乳	米・黒米 小麦粉 じゃが芋 なたね油 三温糖 バター	インゲン パプリカ にら ほうれん草 干しいたけ オレンジ	
6日 金	ごはん 豆腐の中華あんかけ マカロニサラダ お芋のみそ汁 オレンジ		牛乳 ジャムパン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 牛乳	精白米 かたくり粉 マカロニ 三温糖 じゃが芋 食パン	ちんげん菜 竹の子水煮 きくらげ パイン缶 きゅうり りんご	24日 火	あわごはん チキン唐揚げ 千切りイリチー 小松菜とエノキのすまし汁 オレンジ		牛乳 豆腐入りふわふわ わお好み焼き	鶏もも肉 豚肩肉 牛乳 絹ごし豆腐 魚肉ソー セージ	米・あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 糸こんにゃく	切干し大根 刻み昆布 小松菜 えのきたけ ネーブル キャベツ	
7日 土	五目チャーハン パインきんとん 小松菜のみそ汁 バナナ		牛乳 あんパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつまい 三温糖 バター	人参 白ねぎ レタス パイン缶 小松菜 バナナ	25日 水	もずく丼ぶり ツナサラダ ゆし豆腐 りんご		牛乳 ロールパン	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 ロールパン なたね油 ごま	もずく パプリカ インゲン レタス きゅうり トマト・りんご	
9日 月	黒米ごはん 麻婆豆腐 納豆和え 大根のみそ汁 りんご		牛乳 タンナファクルー	沖縄豆腐 豚挽き肉 納豆 チーズ 牛乳 卵	精白米 黒米	干しいたけ にら ほうれん草 大根・ねぎ えのきたけ りんご	26日 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき炒め 豆腐のみそ汁 りんご		牛乳 サーターアンダ ギー	鮭 油揚げ 大豆水煮 絹ごし豆腐 牛乳 卵	精白米 無塩バター 三温糖 油・ごま 小麦粉 粉黒糖	キャベツ しめじ ひじき・にら 切干し大根 あおさ りんご	
10日 火	あわごはん 魚のにんじんソース焼き レバニラ炒め 青菜のみそ汁 バナナ		牛乳 もずく入りヒラ ヤーチー	白身魚 豚レバー 豚肩肉 牛乳 ツナ缶 卵	精白米 あわ なたね油 おつゆ麩 小麦粉	コーン にら ピーマン ほうれん草 バナナ もずく・にら	27日 金	ごはん 豆腐ハンバーグ スパサラダ コンソメスープ オレンジ		牛乳 ポテトフライ	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵・ツナ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 サラダスパ じゃが芋	トマト きゅうり キャベツ パプリカ バナナ	
11日 水	タコライス ポテトフライ アーサ汁 オレンジ		牛乳 そうめん ちゃんぷる	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ツナ缶	精白米 じゃが芋 なたね油 そうめん	レタス・トマト 青のり えのきたけ あおさ ネーブル キャベツ	28日 土	新年度準備						
12日 木	お弁当会		牛乳 卵サンド	卵 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま 春雨 ロールパン	ごぼう・白菜 ピーマン 干しいたけ わかめ カイワレ大根 ネーブル	30日 月	マーボー丼 カリカリきゅうり みそ汁 りんご		牛乳 小倉トースト	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳 つぶあん	精白米 三温糖・油 かたくり粉 ごま 食パン 無塩バター	グリーンピース きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ りんご	
13日 金	ナポリタン シラス入り卵焼き コーンスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	魚肉ソー セージ 粉チーズ 卵・しらす干 し チーズ・牛乳	スパゲッティ バター 三温糖 なたね油 かたくり粉	ピーマン ホールトマト コーンクリーム コーン 玉ねぎ りんご	31日 火	カレーうどん もやしのツナ和え ヨーグルト和え		牛乳 ホットケーキ	豚肩肉 油揚げ ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 三温糖 白ごま ケーキミックス	ちんげん菜 白ねぎ もやし きゅうり 黄桃缶 バナナ	
14日 土	納豆そぼろ丼 カリカリきゅうり 大根のみそ汁 バナナ		牛乳 黒棒	鶏ひき肉 納豆 牛乳	精白米 なたね油 白ごま おつゆ麩	えのきたけ ねぎ・大根 きゅうり わかめ バナナ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p>今月の休日予定</p> <p>★ 20日(金)春分の日</p> <p>★ 28日(土)新年度準備</p> </div>							
16日 月	ワカメごはん 魚天ぷら 春雨サラダ イナムドウチ オレンジ		牛乳 焼き芋 ポリポリ田作り	白身魚 卵 ロースハム 豚肩肉 牛乳 煮干し	精白米 ごま・小麦粉 油・春雨 三温糖 切りこんにゃ く さつまい	わかめ トマト・ねぎ もやし 干しいたけ 竹の子水煮 ネーブル								
17日 火	あわごはん 魚のコーン焼き 高野豆腐入り卵とじ キャベツのみそ汁 りんご		牛乳 フルーツサンド	白身魚 チーズ 高野豆腐 卵・牛乳 ホイップク リーム	精白米 あわ なたね油 食パン	コーン 白菜・人参 葉ねぎ キャベツ りんご バナナ 黄桃缶								

★ 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。

