

# 幼児食こんだて

令和8年 4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
1	水	沖縄そば 魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 青菜おにぎり	かまぼこ 豚三枚肉 白身魚 卵/豆腐 牛乳	沖縄そば麺 三温糖 小麦粉・油 糸こんにゃく 精白米	青のり ほうれん草 バナナ ふりかけ 刻みのり	17	金	麦ごはん 豚肉のチンジャオオロス 納豆みそ 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	豚肩ロース肉 納豆 牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	精白米 押麦 なたね油 なたくり粉 三温糖 食パン	ピーマン 竹の子水煮 大根 わかめ えきたけ ミカン缶
2	木	ごはん 魚のポテトクリーム焼き 豆腐チャンプルー イナムドウチ りんご	牛乳 ドーナツ	白身魚 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肩ロース肉 かまぼこ 牛乳	精白米 じゃが芋 切りこんにゃく ドーナツ	コーンクリーム 白菜 ピーマン 干しいたけ りんご	18	土	レタスチャーハン 蒸し芋 玉ねぎのみそ汁 バナナ	魚肉ソーセージ	精白米 なたね油 さつまいも おつゆ麩	レタス 人参 白ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	
3	金	麦ごはん ハンバーグ キャベツのさっぱり和え 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 クッキー	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・押麦 かたくり粉 パン粉・油 三温糖 小麦粉 無塩バター	ブロッコリー キャベツ パン缶 小松菜 干しいたけ ネーブル	20	月	ごはん 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	白身魚 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 黒ごま	インゲン パプリカ ブロッコリー コーン缶 冬瓜・ネーブル 干しいたけ
4	土	二色丼 もずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 スティックパン	小松菜 もやし もずく きゅうり わかめ バナナ	21	火	あわごはん 魚の青のりフライ 春雨サラダ アーサ汁 りんご	牛乳 ヒジキおにぎり	白身魚 卵・粉チーズ ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 あわ・春雨 パン粉 なたね油 三温糖 精白米	青のり トマト もやし えきたけ あおさ りんご
6	月	ごはん チキン照焼き 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 チンピン	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚もも赤肉 牛乳	精白米 三温糖 バター 小麦粉 黒砂糖 油	ピーマン 白菜 大根 えきたけ 葉ねぎ ネーブル	22	水	チキンカレー コールスローサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳 ニラヒラヤーチー	鶏もも肉 牛乳 ツナ缶 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 白ごま 小麦粉	きゅうり キャベツ パプリカ コーン缶 わかめ・豆 苗 ネーブル
7	火	あわごはん 豆腐の中華あんかけ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 無調整豆乳 牛乳	精白米 あわ・ごま かたくり粉 ケーキミックス 三温糖	小松菜 竹の子水煮 きくらげ ブロッコリー トマト・南瓜 パン缶	23	木	ごはん 魚のタルタル焼き もやしチャンプルー コーンスープ オレンジ	牛乳 ツナサンド	白身魚 卵 鶏肉 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉 ロールパン	レタス もやし ピーマン セロリ コーンクリーム コーン缶
8	水	ナポリタン さつま芋サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 油みそおにぎり(ツナ)	魚肉ソーセージ 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 さつま芋 じゃが芋 米・油	ピーマン ホールトマト 白菜 人参 ネーブル 葉ねぎ	24	金	麦ごはん チキンマレード照り焼き マカロニサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	鶏もも肉 牛乳 卵 クリームチーズ	精白米 押麦 マカロニ 三温糖 ケーキミックス	パプリカ マーマレード パン缶 きゅうり りんご・白菜 えきたけ 黄桃缶
9	木	ごはん 魚のネギみそ焼き ひじき炒め そうめん汁 オレンジ	牛乳 卵サンド	白身魚 油揚げ 大豆水煮 牛乳 卵	精白米 なたね油 そうめん ロールパン	ひじき にら 干しいたけ 小松菜 ネーブル きゅうり	25	土	焼きそば きゅうりとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩ロース肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳 鮭フレーク	蒸し中華めん なたね油 三温糖 クリームパン	ピーマン しめじ・大根 きゅうり わかめ トマト・バナナ 小松菜
10	金	麦ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 りんご	麦茶 ビスケット ヨーグルト和え	鶏ひき肉 ヨーグルト	精白米 押麦・ごま パン粉 三温糖 おつゆ麩 ビスケット	南瓜 レーズン りんご 白菜・豆苗 果物缶 バナナ	27	月	親子丼 あっさりピクルス和え 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸し芋	鶏もも肉 牛乳	精白米 上白糖 はちみつ さつま芋	きゅうり 大根・トマト 冬瓜 わかめ 豆苗 ネーブル
11	土	マーボー丼 ポリポリきゅうり ほうれん草のみそ汁 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・油 かたくり粉 おつゆ麩 バームクーヘン	グリーンピース きゅうり ほうれん草 干しいたけ バナナ	28	火	ごはん 肉じゃが 五目納豆 小松菜のみそ汁 果物	牛乳 キャロットホットケーキ	豚肩ロース肉 納豆 しらす干し チーズ 牛乳 卵	精白米・油 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖・ごま おつゆ麩 ケーキミックス バター	インゲン きゅうり 小松菜 わかめ パン缶 人参
13	月	もずく丼ぶり ツナサラダ ゆし豆腐 りんご	麦茶 そうめんちゃんぷる	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 三温糖 かたくり粉 白ごま そうめん なたね油	もずく パプリカ インゲン コーン きゅうり トマト	30	木	ごはん 魚のコーン焼き ふーちゃんぶる 小松菜とエノキのすまし汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	白身魚 チーズ 卵 豚モモ肉 牛乳	精白米 車麩 なたね油 食パン	コーン缶 キャベツ もやし 小松菜 えきたけ バナナ・ジャム
14	火	あわごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 ジュシーおにぎり	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵・牛乳 豚もも肉	精白米 あわ パン粉 精白米 なたね油	玉ねぎ トマト 白菜・わかめ ほうれん草 パン缶 干しいたけ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="margin: 0;">今月の休日予定 ★ 29日(水)昭和の日</p> </div>						
15	水	タコライス ポテトフライ ワカメスープ オレンジ	牛乳 プリン	豚挽き肉 チーズ 牛乳 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 ごま・バター 三温糖	レタス トマト 青のり わかめ 豆苗 ネーブル							
16	木	お弁当会	牛乳 スイートポテト	牛乳	さつま芋 無塩バター 三温糖								

★ 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。

