



きゅうしょく こんだて



令和8年(2026年)

★離乳食完了後の1歳児から2歳児は、朝のおやつとしてせんべいや果物、乳などを提供します。(記載は省略しています。)

★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 野原正子

日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	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				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
1 金	こいのぼりライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 大根スープ ネーブル	こいのぼりクッキー 牛乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 トマト きゅうり 大根 ブロッコリー 赤ピーマン ネーブル	19 火	ロールパン ハンバーグ フライドポテト チーズコーンサラダ かぼちゃスープ りんご	しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ ハム ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ レタス きゅうり かぼちゃ 白菜 コーン缶 りんご
2 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル こどもまんなか児童福祉週間(5日～)	はちや棒 牛乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー とうがん ネーブル	20 水	フーチバー juice シー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	ジャムケーキ 牛乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ 調整豆乳	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう こんにやく なす ネギ ネーブル
7 木	キーマカレー ポイルウィンナー カリカリきゅうり もずくスープ パイン缶	お麩ラスク 牛乳	鶏ひき肉 ウィンナー もずく	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶	21 木	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ バナナ	大学芋 牛乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマ ポコ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま (白)	とうがん GP ブロッコリー トマト 干しいたけ ねぎ バナナ
8 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	シナモントースト 牛乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 黒ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ にがうり 大根 ほうれん草 ネーブル	22 金	マージンごはん レバーの竜田揚げ 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 牛乳	豚レバー 豚三枚肉 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	刻み昆布 人 参 かんぴょう 糸こんにやく トマトレタス きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
9 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	くろ棒 牛乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) ごま	干しいたけ 玉ねぎ 人参 GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	23 土	ハヤシライス スティックきゅうり もずくスープ ネーブル	げんまい棒 牛乳	鶏ささみ もずく(塩抜き)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
11 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが もずくの酢物 白菜スープ ネーブル	オートミールスナック 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 ねぎ GP しめじ きゅうり 白菜 えのきたけ ネーブル	25 月	三色ごはん 青のりポテト きゅうりの甘酢あえ 春雨スープ バナナ	ゴマ風味焼き菓子 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨 白ゴマ	人参 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ
12 火	スパゲティミートソース きゅうりのごまあえ コーンスープ バナナ	いなり寿司 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ ごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	26 火	黒米ごはん さばのカレー焼き 人参シリシリ みそ汁 ネーブル	ココアラスク 固形ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) もちきび	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ ネーブル
13 水	お弁当会	ヨーグルト入りスコーン 牛乳				27 水	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	誕生日ケーキ 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり バナナ
14 木	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ スティックきゅうり(塩) もずくスープ りんご	あんサンド 牛乳	さば ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 白菜 ねぎ りんご	28 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 りんご	玄米フレークスナック 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにやく GP ニラ トマト えのきたけ ねぎ りんご
15 金	ごはん(のり佃煮) 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャンプルー そうめん汁 桃缶	マドレーヌ 牛乳	のり佃煮 鶏もも肉 ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) そうめん	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ 桃缶	29 金	黒米ごはん 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ パイン缶	芋天ぷら 牛乳	鮭 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 赤ピーマン GP こんにやく 生しいたけ ブロッコリー ねぎ パイン缶
16 土	麻婆どんぶり ブロッコリー みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	豆腐 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	30 土	ポロポロジュシー フライドポテト バナナ 麦茶	スティックパン 牛乳	豆腐 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 ほうれん草 バナナ
18 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	ちんびん 牛乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま ねぎ ネーブル	★ 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。					

