



令和8年(2026年)

★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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする				血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 月	マージンごはん 肉じゃが 拌三絲(ハンサンスー) みそ汁 ネーブル	くんぺん風焼き菓子 牛乳	豚肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 春雨 白ゴマ	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	16 火	黒米ごはん ハンバーグ(だしあんかけ) 切干大根のイリチー スライストマト みそ汁 りんご	大学芋 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉 わかめ 黒ゴマ	精白米 強化米(鉄) さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく トマト ねぎ えのきたけ りんご
2 火	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 りんご	お麴ラスク 牛乳	ひきわり納豆 鶏もも肉 かまぼこ わかめ	精白米 強化米(鉄) 練りごま(白) 麴	刻み昆布 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにやく ブロッコリー(冷) トマト えのきたけ ねぎ りんご	17 水	沖縄そば コーンサラダ バナナ	いなり寿司 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ	沖縄そば(茹) 山東菜 Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり トマト パナナ	刻み昆布 山菜 Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり トマト パナナ
3 水	黒米ごはん 西京焼き ゴーヤーの揚げ煮 春雨サラダ 白菜スープ ネーブル	きなこラスク 牛乳	白身魚 わかめ ハム ベーコン	精白米 強化米(鉄) 黒米 ゴマ 春雨	にがうり 人参 白菜 きゅうり コーン缶 ブロッコリー(冷) 赤ピーマン ネーブル	18 木	マージンごはん ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 チムシンジ ネーブル	琉球料理の日 サーターアングダー 牛乳	豆腐 豚肉 もずく 豚レバー	精白米 強化米(鉄) もちきび	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ Hコーン缶 きゅうり 人参 ニラ ネーブル
4 木	ハヤシライス スティックきゅうり もずくスープ バナナヨーグルト添え 歯と口の健康週間(10日まで)	かみかみ 野菜チップス 牛乳	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 さつま芋 ごま	玉ねぎ GP Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ みかん缶	19 金	黒米ごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ りんご	食育の日 玄米フレークスナック 牛乳	白身魚 豚肩ロース 干ひじき わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご
5 金	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ トマト きゅうり ニラ ネーブル	20 土	クファジュシー ブロッコリーサラダ 豚汁 ネーブル	はちや棒 牛乳	ツナ缶 ハム 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー(冷) Hコーン缶 大根 昆布 ねぎ ネーブル
6 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 白菜スープ ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄)	生しいたけ 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 きゅうり Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル	22 月	黒米ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ パナナ	マシュマロサンド 牛乳	さば ちくわ ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	人参 ブロッコリー にがうり もちきび きゅうり ほうれん草 白菜 パナナ
8 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁(えのきたけ) ネーブル	ちんぴん 牛乳	豚肩ロース 白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) 練りごま(白)	大根 人参 糸こんにやく ブロッコリー(冷) トマト えのきたけ ねぎ ネーブル	23 火	慰霊の日				
9 火	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆乳スープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚ひき肉 ★ピザチー ズ わかめ ベーコン 調整豆乳	ロールパン かぼちゃ 人参 玉ねぎ Hコーン缶 レタス みかん缶 白菜 しめじ バナナ	24 水	もずくどんぶり かみかみごぼう ゴマじゃが(ブロッコリー) 魚のみそ汁 パイン缶	にこにこ蒸しパン 牛乳	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー(冷) 大根 ねぎ パイン缶	
10 水	お弁当会		メロンパン風クッキー 牛乳			25 木	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ(魚入り) りんご	さくさくクッキー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	生しいたけ とうがん 人参 トマト チンゲン菜 きゅうり ピーマン 長ねぎ コーン缶 りんご
11 木	スパゲティミートソース ポイルウィンナー フライドポテト コーンスープ バナナ	ココアプリン Caウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 白菜 パナナ	26 金	五目うどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの中華あえ バナナ	揚げパン 牛乳	鶏もも肉 わかめ ハム	茹うどん てんぷら粉(卵不使用) 白ゴマ	ごぼう 人参 山東菜 かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 バナナ
12 金	マージンごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 ネーブル	黒糖ちんすこう 牛乳	豚肩ロース 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり ねぎ ネーブル	27 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリーのゴまあえ みそ汁 ネーブル	タンナファクルー 牛乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー(冷) 大根 ねぎ ネーブル
13 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	げんまい棒 牛乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 ブロッコリー(冷) えのきたけ ねぎ ネーブル	29 月	夏野菜カレー きゅうりのごまあえ もずくスープ スイカ	黒糖アガラサー 牛乳	鶏ささみ もずく	精白米 強化米(鉄) へちま なす ごま 白ゴマ	人参 玉ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ
15 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁(とうがん) ネーブル	ジャムケーキ 牛乳	豚もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草(冷) もちやし 人参 パイン缶 りんご レーズン きゅうり とうが	30 火	マージンごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	蒸し芋 牛乳	鮭 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー(冷) とうがん ねぎ ネーブル

★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(厚生省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。

