

令和8年



# 幼児食こんだて表

すみれ保育園

※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。

管理栄養士 植月 麻幹子

| 日曜  | 献立名  | 献立名                           |                                   | おもな材料(昼食・午後おやつ)                 |   | 日曜  | 献立名  | 献立名                          |                                    | おもな材料(昼食・午後おやつ)            |   |
|-----|--|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|---|--|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---|
|     |  | 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  |
| 5月  | キーマカレー<br>のりサラダ<br>コーンスープ<br>果物                      | ビスケット<br>サブレ<br>ミルク           | 豚ひき肉<br>ツナ缶<br>わかめ                | 精白米<br>じゃが芋<br>★バター             | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、ブロッコリー、Hコーン缶、Cコーン缶、みかん        | 21水   | ジュシー<br>白身魚のから揚げ<br>ほうれん草の磯あえ<br>ゆし豆腐<br>果物              | ★チーズ<br>ちんびん<br>ミルク          | 豚肉<br>白身魚<br>◇ゆし豆腐                 | 精白米                        | 干しいたけ、人参、ニラ、ほうれん草、キャベツ、人参、桃缶                        |
|     | 今年もよろしくお祈りします  |                               |                                   |                                 |   |   | ※HKミックス粉、黒糖、★バター、★牛乳                                     |                              | ▲チンビンミックス粉                         |                            |   |
| 6火  | 新年・お祝い膳<br>そぼろ寿司<br>西京焼き 果物<br>カリカリきゅうり<br>花魁のすまし汁   | ネーブル<br>マドレーヌ<br>ミルク          | 鶏ひき肉<br>白身魚                       | 精白米<br>ごま油<br>白ゴマ<br>▲飾り麩       | 干しいたけ、人参、Hコーン缶、きゅうり、大根、みつば、バイン缶                       | 22木   | ごはん(強化米)<br>厚揚げのケチャップ煮<br>さつま芋の塩バター<br>もずく汁<br>果物        | バナナ<br>小豆クッキー<br>ミルク         | ◇厚揚げ<br>豚もも肉<br>もずく(塩抜き)           | 精白米<br>さつま芋<br>★バター        | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、Hコーン缶、パセリ、えのきたけ、バイン缶         |
|     | ※HKミックス粉、メープルシロップ、★バター、★牛乳                           |                               | ※イモくず、きな粉、黒糖粉                     |                                 | ▲小麦粉、つぶあん、  |   |  |                              |                                    |                            |   |
| 7水  | 七草炊き込みご飯<br>ちくわの磯辺揚げ<br>キャベツのツナ和え<br>ゆし豆腐<br>果物      | ★チーズ<br>くずもち<br>ミルク           | ツナ缶<br>●竹小町(卵不使用)<br>ツナ缶<br>◇ゆし豆腐 | 精白米<br>ごま油                      | 人参、干しいたけ、キャベツ、人参、もも缶                                  | 23金   | ロールパン<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>豚肉と白菜のスープ<br>果物              | せんべい<br>カレーおにぎり<br>ミルク       | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>ツナ缶<br>豚肉          | ◎ロールパン<br>じゃが芋             | 玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、小松菜、えのきたけ、みかん                        |
|     | ※イモくず、きな粉、黒糖粉  |                               | ※豆腐<br>豚ひき肉<br>豚薄切り肉              |                                 | 精白米<br>ごま油<br>すりごま<br>春雨                              |   | 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、こ、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、キャベツ、人参、干しいたけ、みかん    | 精白米、人参、カレー粉、コーン缶、ツナ缶         |                                    | 鶏もも肉<br>牛ひき肉<br>ツナ缶<br>白身魚 |   |
| 8木  | ごはん(強化米)<br>麻婆豆腐<br>もやしのごまあえ<br>春雨スープ(豚)<br>果物       | バナナ<br>大学芋<br>ミルク             | ◇豆腐<br>豚ひき肉<br>豚薄切り肉              | 精白米<br>ごま油<br>すりごま<br>春雨        | 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、こ、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、キャベツ、人参、干しいたけ、みかん | 24土   | ハヤシライス<br>果物   | ウエハース<br>おやつパン<br>ミルク        | 鶏もも肉<br>牛ひき肉<br>ツナ缶<br>白身魚         | 精白米<br>じゃが芋                | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、バナナ                      |
|     | さつま芋、ごま  |                               | さつま芋、ごま                           |                                 | ※菓子パン   |   | ※アガラサーミックス粉、ごま   |                              |                                    |                            |   |
| 9金  | ごはん(強化米)<br>魚のみそマヨ焼き<br>とうがんのそぼろあん<br>あおさ汁(豆腐)<br>果物 | せんべい<br>ココアクリーム<br>サンド<br>ミルク | 鮭<br>豚ひき肉<br>あおさ<br>◇豆腐           | 精白米<br>白ゴマ                      | とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、バイン缶                        | 26月   | ごはん(強化米)基本<br>豚肉のケチャップ煮(微)<br>3色野菜のちくわ和え<br>魚のみそ汁<br>果物  | クラッカー<br>黒糖アガラサー<br>ミルク      | 豚薄切り肉<br>ツナ缶<br>白身魚                | 精白米<br>白ゴマ                 | 玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、小松菜、人参、とうがん、みかん                   |
|     | ※食パン、純ココア、◇豆乳  |                               | ※食パン、純ココア、◇豆乳                     |                                 | ▲アガラサーミックス粉、ごま  |   |  |                              |                                    |                            |   |
| 10土 | もちつき会  | ウエハース                         |                                   |                                 |   | 27火   | わかめごはん(強化米)<br>さばのみそ焼き<br>沖縄風煮つけ<br>そうめん汁<br>果物          | ネーブル<br>キャロットサンド<br>ミルク      | わかめご飯の素、さば、豚肉、◇厚揚げ、刻み昆布            | 精白米<br>白ゴマ<br>▲そうめん        | 大根、しめじ、人参、もも缶                                       |
|     | ※食パン、人参、ツナ缶、アレルギー対応マヨネーズ                             |                               | ※食パン、人参、ツナ缶、アレルギー対応マヨネーズ          |                                 | ※食パン、人参、ツナ缶、アレルギー対応マヨネーズ                              |   | ※食パン、人参、ツナ缶、アレルギー対応マヨネーズ                                 |                              |                                    |                            |   |
| 13火 | ごはん(強化米)基本<br>クリームシチュー<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>果物      | ネーブル<br>ホットケーキ<br>ミルク         | 鶏もも肉<br>●竹小町(卵不使用)<br>わかめ         | 精白米<br>じゃが芋<br>春雨<br>ごま油<br>白ゴマ | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、みつば、みかん                       | 28水   | ごはん(強化米)基本<br>照り焼きハンバーグ<br>切干大根のイリチー<br>みそ汁(じゃが芋)<br>果物  | ★チーズ<br>もずく天ぷら<br>ミルク        | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>刻み昆布<br>ツナ缶<br>わかめ | 精白米<br>じゃが芋                | 玉ねぎ、切干大根、人参、小松菜、糸こんにゃく、玉ねぎ、バイン                      |
|     | ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)                              |                               | ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)           |                                 | ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)                               |   | ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)                                  |                              |                                    |                            |   |
| 14水 | ゆかりごはん(強化米)<br>炒り豆腐<br>きゅうりとわかめの甘酢<br>とうがん汁<br>果物    | ★チーズ<br>揚げパン<br>ミルク           | ◇豆腐<br>豚肉<br>●竹小町<br>干ひじき<br>わかめ  | 精白米<br>◎ロールパン(超熱)               | 干しいたけ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、とうがん、人参、バイン                  | 29木   | ゆかりごはん(強化米)<br>レバーフライ(卵、小麦)<br>白菜のツナ炒め<br>あおさ汁(豆腐)<br>果物 | バナナ<br>米粉の<br>きなこクッキー<br>ミルク | 豚レバー<br>●卵<br>ツナ缶<br>あおさ<br>◇豆腐    | 精白米                        | 白菜、人参、小松菜、みかん                                       |
|     | ※ロールパン、◇きな粉  |                               | ※ロールパン、◇きな粉                       |                                 | ※ロールパン、◇きな粉   |   | 米粉、◇きな粉、粉黒糖、◇豆乳  |                              |                                    |                            |   |
| 15木 | ♪お弁当会♪   | バナナ<br>ヒラヤーチー<br>ミルク          |                                   |                                 |   | 30金   | タコライス<br>ポテトサラダ(カボチャ)<br>厚揚げと野菜のスープ<br>果物                | 胚芽クラッカー<br>いちごマフィン<br>ミルク    | 豚ひき肉<br>★ビザチーズ<br>◇厚揚げ             | 精白米<br>じゃが芋                | 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、バイン缶、レーズン、キャベツ、もやし、人参、バイン缶 |
|     | 小麦粉、ニラ、シーチキン、ニンジン                                    |                               | 小麦粉、ニラ、シーチキン、ニンジン                 |                                 | 小麦粉、ニラ、シーチキン、ニンジン                                     |   | ※HKミックス粉、★牛乳、★バター、イチゴジャム                                 |                              |                                    |                            |   |
| 16金 | スパゲティミートソース<br>パンブキンサラダ<br>鶏肉と野菜のスープ<br>果物           | 胚芽クラッカー<br>パースデーケーキ<br>ミルク    | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>鶏もも肉              | ▲スパゲティ<br>じゃが芋<br>●ハム(卵不使用)     | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、白菜、みかん、人参           | 31土   | 五目うどん<br>果物  | ウエハース<br>亀の甲せんべい<br>ミルク      | 鶏もも肉<br>●竹小町(卵不使用)                 | ▲茹うどん<br>ごま油               | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、バナナ                              |
|     | お誕生会   |                               | ※パースデーケーキ                         |                                 | ▲茹うどん<br>ごま油  |   | ▲茹うどん<br>ごま油   |                              |                                    |                            |   |
| 17土 | 鶏肉のあんかけ丼<br>果物                                       | ウエハース<br>ぶどうパン<br>ミルク         | 鶏もも肉<br>わかめ                       | 精白米                             | 干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ                                | ★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。<br>・主なアレルゲン表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)<br>・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)<br>・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。<br><br>★食材、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。<br>★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。<br>★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。 |  |                              |                                    |                            |   |
|     | ※レーズンパン  |                               | ※レーズンパン                           |                                 | ※レーズンパン   |   |  |                              |                                    |                            |   |
| 19月 | 納豆ごはん<br>肉じゃが<br>くっずきり<br>みそ汁<br>果物                  | ビスケット<br>サーター<br>アンダギー<br>ミルク | ◇納豆<br>豚肉<br>わかめ<br>●ハム(卵不使用)     | 精白米<br>じゃが芋<br>くっずきり            | 玉ねぎ<br>糸こんにゃく(1cmカット)<br>人参<br>ブロッコリー<br>きゅうり         |   |  |                              |                                    |                            |   |
|     | ▲小麦粉、●たまご  |                               | ▲小麦粉、●たまご                         |                                 | ▲小麦粉、●たまご   |   |  |                              |                                    |                            |   |
| 20火 | 沖縄そば<br>ほうれん草の白和え<br>果物                              | ネーブル<br>塩こんぶおにぎり<br>ミルク       | 豚薄切り肉<br>●丸かまぼこ<br>◇豆腐            | ▲沖縄そば<br>白すりごま                  | 白菜、ほうれん草、人参、バナナ                                       |   |  |                              |                                    |                            |   |
|     | 精白米、塩こんぶ   |                               | 精白米、塩こんぶ                          |                                 | 精白米、塩こんぶ  |   |  |                              |                                    |                            |   |

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。  
・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)(詳細は担任へご確認ください)  
・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)  
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★食材、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。  
★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。  
★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

