

1月

## 幼児食こんだて表

すみれ保育園

令和8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。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ		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	きいろ	みどり
5月	キーマカレーのりサラダ コーンスープ 果物	おけまし おめざじ おひま おひま	ピスケット サブレ ミルク	豚ひき肉 ✿ナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★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	ジューシー 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	★チーズ ちんびん ミルク	豚肉 白身魚 △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	
	今年もよろしくお願ひします		※HKミックス粉、黒糖、★バター、★牛乳										
6火	新年・お祝い膳 そばろ寿司 西京焼き 果物 カリカリきゅうり 花麩のすまし汁	ネーブル マドレーヌ ミルク	鶏ひき肉 白身魚	精白米 ごま油 白ゴマ ▲飾り麩	干しいたけ、人参、Hコーン缶、きゅうり、大根、みづば、パイン缶	※HKミックス粉、メアルシロップ、★バター、★牛乳	22木	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 さつま芋の塩バター もずく汁 果物	バナナ 小豆クッキー ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 もずく(塩抜き)	精白米 さつま芋 ★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、えのきだけ、ハイン缶	
	▲テンピンミックス粉										▲小麦粉、つぶあん、		
7水	七草炊き込みご飯 ちくわの磯辯揚げ キャベツのツナ和え ゆし豆腐 果物	★チーズ くずもち ミルク	ツナ缶 ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶 △ゆし豆腐	精白米 ごま油 春雨	人参、干しいたけ、キャベツ、人参、もも缶	※イモくず、きな粉、黒糖粉	23金	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	せんべい カレーおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉	◎ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、小松菜、えのきだけ、みかん	
	精白米、人参、カレー粉、コーン缶、ツナ缶										精白米、人形、カレー粉、コーン缶、ツナ缶		
8木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしのごまあえ 春雨スープ(豚) 果物	バナナ 大学芋 ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、こう、もやし、ほうれん草、赤ビーマン、キペツ、人参、干しいたけ、みかん	さつま芋、ごま	24土	ハヤシライス 果物	ウエハース おやつパン ミルク	鶏もも肉	精白米 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	
	※葉子パン										※葉子パン		
9金	ごはん(強化米) 魚のみぞマヨ焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	せんべい ココアクリーム サンド ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ △豆腐	精白米 白ゴマ	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ビーマン、干しいたけ、パン	※食パン、純ココア、△豆乳	26月	ごはん(強化米)基本 豚肉のケチャップ煮(微) 3色野菜のちくわ和え 魚のみそ汁 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米 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	
	▲アガラサーミックス粉、ごま										▲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) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	ネーブル キャロットサンド ミルク	わかめご飯 の素、さば、豚肉、△厚揚げ、刻み昆布	精白米 白ゴマ	大根、しめじ、人参、もも缶	
	※食パン、人参、ツナ缶、アレ対応マヨネーズ										※食パン、人参、ツナ缶、アレ対応マヨネーズ		
13火	ごはん(強化米)基本 クリームシチュー 春雨サラダ わかめスープ 果物	ネーブル ホットケー <sup>キ</sup> ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 じゃが芋 春雨 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、みづば、みかん	※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)	28水	ごはん(強化米)基本 照り焼きハンバーグ 切干大根のイリチー みそ汁(じゃが芋) 果物	★チーズ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 刻み昆布 ツナ缶 わかめ	精白米 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	
	米粉、もずく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、ツナ缶										米粉、もずく、玉ねぎ、人参、さやいんげん、ツナ缶		
14水	ゆかりごはん(強化米) 炒り豆腐 きゅうりとわかめの甘酢 とうがん汁 果物	★チーズ 揚げパン ミルク	◇豆腐 豚肉 ●竹小町 千ひじき わかめ	精白米 ◎ロールパン (超熟)	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	※ロールパン、△きな粉	29木	ゆかりごはん(強化米) レバーフライ(卵、小麦) 白菜のツナ炒め あおさ汁(豆腐) 果物	バナナ 米粉の きなこクッキー ミルク	豚レバー ●卵 ツナ缶 あおさ △豆腐	精白米	白菜、人参、小松菜、みかん	
	米粉、△きな粉、粉黒糖、△豆乳										米粉、△きな粉、粉黒糖、△豆乳		
15木	♪お弁当会♪	バナナ ヒラヤーチー ミルク					30金	タコライス ポテトサラダ(カボチャ) 厚揚げと野菜のスープ 果物	豚芽クラッカー いちごマフィン ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ △厚揚げ	精白米 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、レーズン、キャベツ、もしやし、人参、バイン缶	
	※HKミックス粉、★牛乳、★バター、イチゴジャム										※HKミックス粉、★牛乳、★バター、イチゴジャム		
16金	スペゲティミートソース パンプキンサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物	胚芽クラッcker バースデーケーキ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	△スペゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、ゼリ、ビーマン、かぼちゃ、白菜、みかん 人参	※バースデーケーキ	31土	五目うどん 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用)	△茹うどん ごま油	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ほうれん草、バナナ	
	▲茹うどん、ごま油										▲茹うどん、ごま油		
17土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	※レーズンパン							
	★ 食材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。										★ 食材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。		
19月	納豆ごはん 肉じゃが くっずきり みそ汁 果物	ピスケット サーテー <sup>ア</sup> アンダギー <sup>ア</sup> ミルク	△納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くっずきり(1cmカット) 人参 プロッコリー きゅうり	玉ねぎ 糸こんにゃく(1cmカット) 人参 プロッコリー きゅうり	※小麦粉、●たまご							
	●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。) ・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、ウインナー、ペーコン、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。										●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。) ・パン、ちくわ、ハム、ウインナー、ペーコン、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。		
20火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル 塩こんぶおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かぼ △豆腐	▲沖縄そば 白すりごま	白菜、ほうれん草、人参、バナナ	精白米、塩こんぶ							
	★ 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。										★ 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。		

