



令和8年



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 植木 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	ビスケット チョコスコーン ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 もちきび	キャベツ、系こんにやく、人参、小松菜、とうがん、みかん	16月	マージンごはん 揚げ鶏の甘からダレ 大根のきんぴら炒め みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット パンブキン マフィン ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ ごま油	大根、人参、系こんにやく、ニラ、キャベツ、みかん
			▲小麦粉、チョコチップ、牛乳						※HKミックス粉、かぼちゃ、◇豆腐、※マヨネーズ		
3火	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き ベーコンポテト みそ汁(厚揚げ) 果物	ネーブル ココア蒸しパン ミルク 節分	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ◇厚揚げ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、バナナ	17火	ごはん(強化米) 豚の角煮風 白菜のツナしそあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル クリーム あんサンド ミルク	豚三枚肉 ツナ缶 塩昆布 ◇ゆし豆腐	精白米 白すりごま	レタス、白菜、小松菜、人参、青しそ、もも缶
			強力粉、ココア、牛乳						※食パン、つぶあん、★生クリーム		
4水	焼きそば チキンのから揚げ もずく汁 果物	★チーズ わかめおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) とり肉 もずく	▲焼きそば めん 精白米 ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、パイン	18水	タコライス 芋スティック オニオンスープ(ベーコン) 果物	★チーズ アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ ●ベーコン (卵不使用)	精白米 さつま芋	玉ねぎ、人参、セロリ、ハコーン缶、パセリ、みかん
			精白米、切干大根、人参、※ワカメごはんの素、						※HKミックス粉、りんご、★バター、★牛乳		
5木	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 果物	バナナ ヨーグルトケーキ ミルク	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、赤ピーマン、白菜、みかん	19木	青のりごはん 元氣レバーハンバーグ 春雨サラダ(マヨ) みそ汁 果物	バナナ ポテトフライ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町 (卵不使用)	精白米 春雨	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、人参、干しいたけ
			ヨーグルト、生クリーム						じゃがいも		
6金	芋ごはん 焼さばのおろしソース くずきりの甘酢あえ 豚汁 果物	せんべい メロンパン風トースト ミルク	さば わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 くずきり(マロニー)	大根、きゅうり、とうがん、人参、干しいたけ、もも缶	20金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	せんべい じゅーしー おにぎり ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉	◎ロールパン(超熟)	トマト、レタス、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、みかん
			※食パン、★バター、▲小麦粉						精白米、ツナ缶、人参、ひじき、しいたけ、ねぎ		
7土	肉みそ丼 果物	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉	精白米	玉ねぎ、ピーマン、人参、バナナ	21土	きのこごはん 果物	ウエハース カステラ ミルク	ツナ缶 干ひじき	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、バナナ
			※スティックパン						※カステラ		
9月	マージンごはん 納豆あえ 肉じゃが(カレー風味) とうがん汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	小松菜、人参、玉ねぎ、系こんにやく、ブロッコリー、とうがん、みかん	24火	ハヤシライス いろどりサラダ わかめスープ ヨーグルト	胚芽クラッカー くずもち ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ ★ヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、ハコーン缶、みつば
			※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)						辛くず、黒糖粉、きな粉		
10火	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	クラッカー いなり寿司 ミルク	鶏もも肉 わかめ 竹小町(卵不使用)	うどん さつま芋	たまねぎ、人参、小松菜、トマト、バナナ	25水	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー 大根汁 果物	★チーズ サーターアングギー ミルク	さば 豚三枚肉 油あげ 刻み昆布	精白米 白ゴマ	大根、人参、干しいたけ、系こんにやく、切り干大根、パイン缶
			精白米、むきごま、味付けいなり皮						▲小麦粉、●たまご、ごま		
12木	♪お弁当会 ♪	バナナ おやつパン ミルク				26木	ハンダマごはん きびなごの磯辺揚げ カリカリきゅうり あおさ汁(豆腐) 果物	バナナ スイートポテト ミルク	鶏ひき肉 きびなご 白身魚 あおさ ◇豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ	人参、ハコーン缶、青しそ、きゅうり、みかん
			※市販パン						さつま芋、★バター、●たまご、★生クリーム		
13金	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー ハースデーケーキ ミルク お誕生会	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、ハコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば	27金	なすのミートスパゲティ パンブキンサラダ 厚揚げとキャベツのスープ 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	豚ひき肉 ◇厚揚げ ツナ缶	▲スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、なす、人参、しめじ、かぼちゃ、キャベツ、バナナ
			※ハースデーケーキ						精白米、ツナ缶、青のり		
14土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース せんべい ミルク	豚ひき肉	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、バナナ	28土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース おやつパン ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ハコーン缶、バナナ
			※せんべい						※市販パン		

★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。)

・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。

