

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<br>午前(1・2歳児)<br>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<br>午前(1・2歳児)<br>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<br>豚肉のみそ焼き<br>ポテトサラダ<br>もずく汁<br>果物               | ビスケット<br>蒸し(焼き)芋<br>ミルク       | 血や肉・骨となる<br>豚薄切り肉<br>ツナ缶<br>もずく        | 熱や力となる<br>精白米<br>もちきび<br>じゃが芋     | 体の調子をよくする<br>玉ねぎ、赤ピーマン、人参、きゅうり、えのきたけ、ネーブル           | 17火 | もずくどんぶり<br>パンキンサラダ<br>白菜と厚揚げのスーフ<br>果物                               | ネーブル<br>みたらしトースト<br>ミルク          | 血や肉・骨となる<br>もずく<br>豚ひき肉<br>厚揚げ<br>わかめ | 熱や力となる<br>精白米<br>じゃが芋     | 体の調子をよくする<br>ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、人参、もも         |
| 3火  | ひなまつりランチ<br>ちらし寿司<br>揚げ鶏の甘辛だれ<br>キャベツのツナ和え<br>花麩のすまし汁 果物 | ネーブル<br>ゼリーアラモード<br>ミルク       | 鶏もも肉<br>ツナ缶                            | 精白米<br>ごま<br>白ゴマ<br>▲飾り麩          | 人参、キャベツ、きゅうり、大根                                     | 18水 | ごはん(強化米)<br>豚の角煮風<br>人参シリシリー<br>みそ汁(油揚げ)<br>果物                       | ★チーズ<br>ヒラヤーチー<br>ミルク            | 豚三枚肉<br>ツナ缶<br>◇油揚げ                   | 精白米                       | レタス、人参、玉ねぎ、ニラ、キャベツ、小松菜、パイン                          |
| 4水  | 沖縄そば<br>ほうれん草の白和え<br>果物                                  | ★チーズ<br>いなり風おにぎり<br>ミルク       | 豚薄切り肉<br>▲丸かまぼこ<br>刻み昆布<br>干ひじき<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                                     | 19木 | わかめうどん<br>野菜天ぷら<br>スライストマト<br>果物                                     | バナナ<br>カレーおにぎり<br>ミルク            | 豚肉<br>わかめ<br>●竹小町<br>(卵不使用)           | ▲茹うどん<br>さつま芋             | 玉ねぎ、人参、小松菜、玉ねぎ、トマト、バナナ                              |
| 5木  | ジューシー<br>白身魚のから揚げ<br>ゆし豆腐<br>果物                          | バナナ<br>ココアワッフルマフィン<br>ミルク     | 白身魚<br>豚肉<br>ゆし豆腐                      | 精白米                               | 人参、干しいたけ、ネーブル                                       | 21土 | ハヤシライス<br>果物   | ウエハース<br>カステラ<br>ミルク             | 鶏もも肉                                  | 精白米<br>じゃがいも              | 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、バナナ                           |
| 6金  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>白菜のごま和え<br>春雨スープ<br>果物                    | せんべい<br>くずもち<br>ミルク           | 豆腐<br>豚ひき肉<br>豚肉                       | 精白米<br>ごま油                        | 玉ねぎ、人参、しいたけ、たけのこ、ニラ、白菜、ほうれん草、キャベツ、コーン缶、バナナ          | 23月 | 納豆ごはん<br>肉じゃが(カレー風味)<br>カリカリきゅうり<br>魚のみそ汁<br>果物                      | クラッカー<br>ちんすこう<br>ミルク            | ◇ひきわり<br>納豆<br>豚肉<br>白身魚              | 精白米<br>じゃが芋<br>ごま油<br>白ゴマ | 玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、とうがん、ネーブル                 |
| 7土  | 鶏肉のあんかけ丼<br>果物   | ウエハース<br>亀の甲せんべい<br>ミルク       | 鶏もも肉                                   | 精白米                               | 干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ                              | 24火 | ごはん(強化米)<br>鮭のオーロラ焼<br>しゃきしゃき炒め<br>鶏肉汁<br>果物                         | ネーブル<br>揚げパン<br>ミルク              | 鮭<br>豚肉<br>鶏もも肉<br>●竹小町               | 精白米                       | 人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、干しいたけ、とうがん、ネギ、コンニャク、パイン              |
| 9月  | マージンごはん<br>鶏肉のみぞれ煮<br>白菜のツナ炒め<br>魚のみそ汁<br>果物             | クラッカー<br>サブレ<br>ミルク           | 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>白身魚                     | 精白米<br>もちきび                       | 大根、白菜、人参、小松菜、玉ねぎ、ネーブル                               | 25水 | ロールパン<br>ハンバーグ<br>コーンサラダ<br>春雨スープ<br>果物                              | ★チーズ<br>みそおにぎり<br>ミルク            | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>鶏もも肉                  | ◎ロールパン<br>春雨              | 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、もやし、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル |
| 10火 | 芋ごはん<br>サバのカレー揚げ<br>きゅうりとしらすの甘酢<br>イナムルチ<br>果物           | ネーブル<br>黒糖アガラサー<br>ミルク        | さば<br>わかめ<br>豚肉                        | 精白米<br>さつま芋<br>ごま                 | きゅうり、大根、干しいたけ、糸こんにゃく、パイン                            | 26木 | 青のりごはん<br>レバーフライ(卵、小麦)<br>春雨の中華炒め<br>あおさ汁(豆腐)<br>果物                  | バナナ<br>お麩ラスク(きなこ)<br>バナナ<br>ミルク  | 豚レバー<br>●卵<br>豚もも肉<br>あおさ<br>◇豆腐      | 精白米<br>春雨<br>ごま油          | たけのこ、人参、もやし、干しいたけ、ブロッコリー、バナナ                        |
| 11水 | スパゲティミートソース<br>豆腐サラダ<br>コーンスープ<br>果物                     | ★チーズ<br>ひじきおにぎり<br>ミルク        | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>◇豆腐<br>ツナ缶<br>干ひじき     | ▲スパゲティ<br>じゃが芋                    | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、ブロッコリー、Hコーン缶、Gコーン缶、バナナ | 27金 | タコライス<br>ポテトサラダ<br>厚揚げと野菜のスーフ<br>ヨーグルト                               | 胚芽クラッカー<br>メロンパン風<br>トースト<br>ミルク | 豚ひき肉<br>★ビザチー<br>ズ<br>◇厚揚げ<br>★Pヨーグルト | 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、パイン缶、レーズン、キャベツ、もやし         |
| 12木 | ♪お弁当会  | バナナ<br>おやつパン<br>ミルク           | ※市販パン                                  |                                   |   | 28土 | 中華丼<br>果物  | ウエハース<br>源氏パイ<br>ミルク             | 豚薄切り肉<br>●竹小町<br>(卵不使用)               | 精白米<br>ごま油                | 白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、バナナ                           |
| 13金 | 卒園おめでとう<br>大好きカレー給食<br>ハンバーグカレー<br>いろどりサラダ<br>わかめスープ 果物  | 胚芽クラッカー<br>パースデーケーキ<br>ミルク    | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>ツナ缶<br>わかめ             | 精白米<br>じゃが芋<br>★バター<br>ごま油<br>白ゴマ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、もも   | 30月 | 次年度準備・園内清掃   |                                  |                                       |                           |   |
| 14土 | 卒園式  | ※パースデーケーキ                     |  |                                   |   |     |  |                                  |                                       |                           |   |
| 16月 | マージンごはん<br>チキンのから揚げ<br>納豆あえ<br>みそ汁<br>果物                 | ビスケット<br>ヨーグルトブレッド<br>ミルク     | 鶏肉<br>◇ひきわり<br>納豆<br>わかめ               | 精白米<br>もちきび                       | キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ネーブル                              | 31火 | (主なアレルギー表示)<br>●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品<br>※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は表示しています |                                  |                                       |                           |   |

★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実施しています。  
★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。