



# 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 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	
1 水	♪入園・進級おめでとう チキンカレー ほうれん草のツナあえ わかめスープ 果物	★チーズ サブレ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、ホーン缶、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、みつば、パイン	16 木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、トマト、ホーン缶、みつば、パイン	
2 木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 春雨スープ 果物	バナナ ジャムサンド ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、キャベツ、ホーン缶、ネーブル	17 金	ポークカレー きゅうりとささみの甘酢 わかめスープ 果物	せんべい ハースデーケーキ ミルク	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、トマト、ホーン缶、みつば、パイン	
3 金	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	せんべい マドレーヌ ミルク	鶏もも肉 豚肉、●竹小町(卵不使用)、もずく、◇絹ごし豆腐	精白米 白すりごま	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、もも缶	18 土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース げんまい棒 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	
4 土	五目うどん 果物	ウエハース スナックパン 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	20 月	もずくどんぶり ポテトサラダ 白菜と厚揚げのスープ 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇厚揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、ホーン缶、きゅうり、パイン缶、レーズン、白菜、人参、ネーブル	
6 月	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 果物	クラッカー 小豆クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米	りんご、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ネーブル	21 火	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	ネーブル 芋天ぷら ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米 さつまい	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、大根、パイン	
7 火	豚肉ビビンバ きゅうりとしらすの甘酢 魚のみそ汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	豚薄切り肉 しらす干し わかめ 白身魚	精白米 ごま油 白ゴマ	ホーン缶、ほうれん草、もやし、人参、きゅうり、とうがん、もも缶	22 水	ロールパン 鶏肉のマーメイド焼き トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	★チーズ みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ツナ缶	◎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、パイン	
8 水	タコライス ごまカボチャ 厚揚げとキャベツのスープ ヨーグルトサラダ	★チーズ もずく ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇厚揚げ ★ヨーグルト	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、人参、カボチャ	23 木	たけのこごはん 魚のあけぼの焼き きゅうりとみかんの甘酢 とうがん汁 果物	バナナ ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 鮭 わかめ	精白米	たけのこ、人参、きゅうり、みかん缶、とうがん、ネーブル	
9 木	沖縄そば 豆腐サラダ 果物	バナナ いなり風おにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐(湯通し)	▲沖縄そば 白菜、ブロッコリー、人参、バナナ	精白米、人参、◇油揚げ、ごま	24 金	わかめごはん(強化米) 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め(ちくわ) みそ汁 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	わかめご飯の素、◇豆腐、豆腐、鶏ひき肉、干ひじき、●竹小町(卵不使用)	精白米 ごま ごま油	玉ねぎ、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、白菜、干しいたけ、パイン	
10 金	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ 果物	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ハム(卵不使用)	精白米 春雨 ごま油	玉ねぎ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、ホーン缶、Cコーン缶、キャベツ、ネーブル	25 土	肉みそ丼 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉	精白米	玉ねぎ、ピーマン、人参、バナナ	
11 土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ホーン缶、バナナ	27 月	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 3色野菜のちくわ和え 魚のみそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 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、ネーブル	
13 月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット ゼリー ミルク ビスケット	◇ひきわり納豆、豚肉、わかめ、●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、大根、干しいたけ、ネーブル	28 火	ジュシーごはん 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	ネーブル パンプキン マフィン ミルク	干ひじき 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、もも缶	
14 火	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	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 白ゴマ ▲そうめん	大根、しめじ、人参、もも缶	30 木	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	バナナ 鮭おにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん さつまい	玉ねぎ、人参、小松菜、オクラ、トマト、バナナ	
15 水	ゆかりごはん(強化米) 鮭のあまから焼 とうがんのそぼろあん あおさ汁 果物	★チーズ バターキャラメル麩 ミルク	◇豆腐 鮭・豚ひき肉・あおさ	精白米	人参、玉ねぎ、ピーマン、とうがん、なす、干しいたけ、バナナ							

★ 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。

