



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R08 (2026) 年01月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
5月	年明けきつねうどん 野菜春巻 ブロッコリーの塩昆布和え りんご	わかめおにぎり 牛乳	うどん すりごま白 揚げ油 米	にんじん 青ねぎ アロコリー ミックス 塩昆布 りんご わかめ	いい正月 でひる!		16金	麦ごはん 鶏肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 切干大根のナムル りんご	いもち 牛乳	木綿豆腐 鶏もも 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま白 ごま油 じゃがいも	もずく 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり	
6火	ポークカレー 鉄分たっぷりの和え物 コンソメスープ オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 ウィンナー 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも オットー 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし アロコリー ほしひじき ほうれんそう きゅうり オレグノ	ポークカレー バナナ: (アレルギー対応) アメリカンドック 卵: (卵なしパンケーキ)	19月	あわご飯 肉じゃが 味噌汁 わかめと竹輪の和え物 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 オットー	ぶなしめじ 青菜 にんじん たまねぎ わかめ きゅうり 大根 りんご	
7水	七草風粥 コロッケ 味噌汁 バナナ	紅芋ちんすこう 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 野菜30% 揚げ油 キャノーラ油 紅芋パウダー 薄力粉	小松菜 ほうれんそう かぶ 大根 にんじん わかめ 青ねぎ にら	人参しりしり〜 卵: (卵除去) バナナ: (他フルーツ)	20火	マーボ豆腐丼 バンサンスー わかめスープ オレンジ	えびせんべい 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 赤い 牛乳	揚げ油 ごま油 米 はるさめ 白ごま 甘辛せんべい	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ きゅうり オレグノ	
8木	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 わかしみ いちご	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご		21水	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 白身魚フライ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸鶏かまぼこ 鶏がら 白身フライ 牛乳	沖縄そば 揚げ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば 卵: (卵不使用) バナナ: (他フルーツ)
9金	麦ごはん 白身魚の天ぷら イナムドゥチ汁 納豆 小松菜のおかか和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	豚肉 丸鶏かまぼこ 白身魚 赤かきかつお 糸引き納豆 牛乳	米 強化麦 揚げ油 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 青ねぎ 小松菜 にんじん オレグノ		22木	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ オレンジ 1月22日はカレーの日	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 じゃがいも オットー マーマリン	にんじん たまねぎ 青ピーマン えのきたけ とうもろこし インゲン オレグノ バナナ	チキンカレー バナナ: (アレルギー対応) バナナケーキ バナナ: (卵なしパンケーキ)
12月	祝 成人の日						23金	お弁当会	牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		きな粉サターアムダギー 卵: (卵除去)
13火	ふりかけごはん 煮込みハンバーグ 野菜スープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	ふりかけ ミートソー 牛乳	米 マカロニ オットー	ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ アロコリー にんじん りんご	マカロニサラダ 卵: (ノンエッグ マヨネーズ 使用)	26月	鶏の甘辛味噌丼 キャベツの塩昆布和え わかめスープ りんご	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 牛乳	米 ごま油 薄力粉 キャノーラ油	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 わかめ えのきたけ キャベツ きゅうり 塩昆布	
14水	青菜とツナの和風スパゲッティ ブロッコリーのごま和え すまし汁 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	揚げ油 みじん切 すりごま白 米	たまねぎ 塩昆布 えのきたけ わかめ 青ねぎ アロコリー ミックス	バナナ: (他フルーツ)	27火	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 すりごま白 無塩バター	にんじん ほしひじき しいたけ 青ねぎ アロコリー ミックス オレグノ バナナ	デコレーションケーキ 卵: (卵除去) バナナ: (バナナ除去)
15木	あわご飯 豚の生姜焼き 味噌汁 りんご	ごまクッキー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 薄力粉 無塩バター すりごま白	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん 塩昆布 りんご		28水	肉味噌ラーメン ひじきとキャベツのサラダ 竹輪のカレー揚げ バナナ	ごま昆布おにぎり 牛乳	豚肉 煮干し 粉かつお節 合わせ味噌 焼き竹輪 牛乳	ラーメ ごま油 小麦粉 揚げ油 米 白ごま	とうもろこし にんじん わかめ キャベツ きゅうり バナナ	肉味噌ラーメン 卵: (卵不使用) ひじきとキャベツのサラダ 卵: (ノンエッグ マヨネーズ 使用) バナナ: (他フルーツ)
							29木	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 味噌汁 菜の花のおかか和え 納豆 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 粉かつお節 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん オレグノ	白身魚のオーロラ焼き 卵: (ノンエッグ マヨネーズ 使用)
							30金	あわご飯 ミニメンチカツ コンソメスープ ブロッコリーソー りんご	ホットケーキ 牛乳	ミニメンチカツ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 オットー	マッシュルーム ぶなしめじ アロコリー たまねぎ にんじん りんご	

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。材料は主なものを記載しています。

「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

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。