



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 体の調子をよくなる

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R08 (2026) 年03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	
2月	あわご飯 鶏とがらブルマンのケチャップ炒め 味噌汁 りんご	青のりポテト 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ いりごま 和風ごま油 皮付ホト キャノーラ油	大根 わかめ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン インゲン とうもろこし りんご		16月	あわご飯 チキンのパニョムソース焼き 中華スープ 切干大根炒め りんご	えびせんべい 牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 甘せんべい	にんじん わかめ 青ねぎ ゆずだいたい こ ら りんご	
3火	ちらし寿司 ひなまつり 白身魚フライ イナムドゥッチ汁 オレンジ 小松菜の炒め物	ひなあられ カルピス	鶏糸卵 豚肉 丸長かまぼ 白身フライ カルピス	米 けいぞう味噌 ササ油 キャノーラ油 ひなあられ	かんぴょう 指定しいたけ にんじん きゅうり 刻みのり 小松菜 たまねぎ だいずもやし	ちらし寿司 卵:(鶏糸卵除去)	17火	ジュシー おたんじょう日会 野菜スープ ミニメンチカツ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ケーキ 牛乳	卵 ミニメンチカツ 糸かきかつお 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 ササ油 キャノーラ油 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき こ ら ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ミックスビーツ りんご	ケーキ 卵:(卵不使用ホットケーキ)
4水	五目うどん 鉄分たっぷりの和え物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい ほしひじき ほうれんそう きゅうり バナナ	バナナ:他フルーツに変更	18水	●リクエストメニュー● 照り焼きハンバーグ(ケチャップ・マヨネーズ・タルタルソース) 沖縄そば フライドポテト りんご	塩昆布おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼ 鶏ガラ ミニハンバーグ 牛乳	沖縄そば ゆず味噌 キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 りんご 塩昆布	沖縄そば 卵:(卵不使用麺・かまぼこ) ハンバーグ3種ソース 卵:(マヨネーズ除去) 卵:(タルタルソース除去)
5木	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	さば 合わせ味噌 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うずき粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉 マーガリン	わかめ 青ねぎ ゆよくとうもろし にんじん たまねぎ たら りんご	バナナケーキ バナナ:(ホットケーキ)	19木	あわご飯 白身魚のオーロラ焼き 味噌汁 ポテトヨネーズ バナナ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 白身魚 赤ハム 牛乳	米 あわ マヨネーズ じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン バナナ	白身魚のオーロラ焼き 卵:(ノエッグマヨネーズ使用) バナナ:他フルーツに変更
6金	お別れ遠足 お弁当会	サーターアランダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ササ油 揚げ油	サーターアランダギー 卵:(卵除去)		20金	春分の日					
9月	あわご飯 ささみチーズフライ 味噌汁 金平ごぼう りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 ささみチーズ フライ 牛乳	米 あわ 揚げ油 いりごま油 ごま油 ホットケーキ粉 キャノーラ油	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ごぼう にら りんご 人参ペースト		23月	ポークカレー ひじきのサラダ わかめスープ りんご	ごまクッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 薄力粉 無塩バター いりごま油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン わかめ えのきたけ ほしひじき だいずもやし	ポークカレー バナナ:(フルクトール) ひじきのサラダ 卵:(ノエッグマヨネーズ使用)
10火	タコライス きゅうりの塩昆布和え コンソメスープ オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 大豆肉 ヒジキ ウィンナー 鶏卵 牛乳	ササ油 米 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トト ゆず マッシュルーム ぶなしめじ きゅうり 塩昆布	アメリカンドック 卵:(卵無しホットケーキ)	24火	もずく丼 チキンの唐揚げ 味噌汁 オレンジ	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	ササ油 米 強化麦 薄力粉 ブルーベリー ホットケーキ粉 キャノーラ油	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし 大根 ほうれんそう りんご	
11水	野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	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 ツナ 牛乳	ササ油 いりごま油 すりごま油 米	たまねぎ 塩昆布 小松菜 えのきたけ わかめ 青ねぎ ブロッコリー ミックスビーツ	バナナ:他フルーツに変更	25水	野菜醤油ラーメン カルシウムサラダ 揚げしゅうまい バナナ	おかかおにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 しゅうまい チーズ ツナ ふりかけ 牛乳	らーめん ごま油 揚げ油 米	とうもろこし にんじん わかめ 小松菜 ほしひじき バナナ	野菜醤油ラーメン 卵:(卵不使用麺・かまぼこ) バナナ:他フルーツに変更
12木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 パンサンスー りんご	ココアクッキー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 赤だし味噌 赤ハム 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま油 はるさめ 薄力粉 無塩バター	大根 ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ゆよくとうもろし		26木	あわご飯 照り焼きチキン すまし汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも ササ油 黒ごま	えのきたけ わかめ 青ねぎ ゴーヤー キャベツ にんじん たまねぎ ゆよくとうもろし	ゴーヤーチャンプルー 卵:(卵除去)
13金	チキンカレー マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも ツナ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マカロニ 薄力粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ きゅうり りんご	チキンカレー バナナ:(フルクトール) マカロニサラダ 卵:(ノエッグマヨネーズ使用)	27金	麦ごはん 白身魚の天ぷら 味噌汁 納豆 りんご	キャロットケーキ 牛乳	合わせ味噌 白身魚 糸かきかつお 糸引き納豆 牛乳	米 強化麦 小麦粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー 黄ピーマン りんご 人参ペースト レーズン	
30月	ハヤシライス スパサラダ コンソメスープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 ササ油 スライスチーズ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ぶなしめじ キャベツ きゅうり りんご		31火	次年度準備日					

★ 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。