



令和8年

## きゅうしょくこんだて

(作成者)栄養士 野原正子

★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)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
5月	♪ あけましておめでとうございます ♪ キーマカレー ステイックきゅうり(マヨ) コーンスープ パイン(缶)	お麩ラスク 保育乳	鶏ひき肉 ペークン(卵 不使用) 	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ▲麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草(冷) パイン缶	20火	チキンカレー カリカリきゅうり フルーツヨーグルト添え コーンスープ(レタス)	ココアプリン せんべい	鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ ピーマン きゅうり パイン缶 みかん缶 コーン缶 レタス
6火	♪ 新年のお祝い御膳 ♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝力マボコ 昆布イリチー <sup>ー</sup> プロッコリーのゴマあえ イナムドウチ いちご	サーティーアンダギー <sup>ー</sup> 保育乳	白身魚 カマボコ ちくわ 豚肉	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく プロッコリー <sup>ー</sup> 干しいたけ ねぎ いちご	21水	マージンごはん 納豆みそ(ツナ缶) 豚肉のマーマレード焼き 豆腐と島人参炒め もずくスープ りんご	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 豆腐 ちくわ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 プロッコリー <sup>ー</sup> 白菜 えのきたけ ねぎ りんご
7水	七草ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 温サラダ みそ汁(大根豆腐) みかん	七草 ポテトの甘辛揚げ 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 ハム (卵不使用) 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン プロッコリー <sup>ー</sup> Hコーン缶 大根 ねぎ みかん	22木	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) プロッコリー <sup>ー</sup> みそ汁 みかん	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	白身魚 鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	玉ねぎ ごぼう 人参 さいやんげん プロッコリー <sup>ー</sup> 大根 ねぎ みかん
8木	マージンごはん 和風ハンバーグ(だしあんかけ) きんぴらごぼう スライストマト すまし汁 みかん	シナモントースト 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく GP シメジ トマト 大根 ねぎ みかん	23金	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ かぼちゃスープ いちご	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ペークン	ロールパン 白ゴマ マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 いちご
9金	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ ミックスチーズ ハム ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 Hコーン缶 レタス きゅうり バナナ	24土	マージンごはん 麻婆豆腐 ステイックきゅうり(マヨ) キャベツのスープ みかん	はちゃ棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび	生じたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり キャベツ Cコーン缶 みかん
10土	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ みかん	マシュマロサンド 保育乳	鶏ささみ ペークン (卵不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	26月	のりごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ きゅうりのおかかあえ 春雨スープ みかん	ムーチー(鬼餅) 蒸し芋(焼き芋) 保育乳	さば ちくわ ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 さつま芋	人参 プロッコリー <sup>ー</sup> (冷) 玉ねぎ たけのこ 白菜 みかん
13火	もずくどんぶり ゴマじゃが プロッコリー <sup>ー</sup> みそ汁 みかん	ピザトースト 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	ピーマン コーン缶 プロッコリー <sup>ー</sup> (冷) 白菜 ねぎ みかん	27火	黒米ごはん レバーのかりん揚げ 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 りんご	メロンパン風クッキー <sup>ー</sup> 保育乳	豚レバー かまぼこ もずく わかめ	精白米 黒米 じゃが芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ ニラ りんご
14水	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー <sup>ー</sup> ほうれん草の磯あえ そうめん汁 黄桃(缶)	ヒラヤーチー <sup>ー</sup> 保育乳	鮭 豚肉	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ねぎ みかん	28水	豚肉ビビンバ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ(三色) バナナ	玄米フレークスナック 保育乳	豚もも肉 干ひじき ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	Hコーン缶 ほうれん草(冷) もやし 人参 白菜 プロッコリー <sup>ー</sup> 赤ピーマン バナナ
15木	ハンダマごはん(琉) 沖縄風煮つけ(琉) きゅうりの甘酢あえ みそ汁(もずくえのきたけ) みかん	琉球料理の日 くんべん風焼き菓子 (琉) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ しらす干し わかめ もずく ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ハンダマの葉 大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	29木	お弁当会(発表会リハーサル) 	きなこラスク 保育乳			
16金	ごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ 拌三絲(パンサンスー) わかめスープ りんご	さくさくクッキー <sup>ー</sup> 保育乳	白身魚 ハム わかめ	精白米 白ゴマ 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご	30金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 厚揚げと野菜のみそ煮 もずくスープ(白菜) バナナ	鮭 厚揚げ もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 大根 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 ねぎ バナナ	
17土	焼きそば みそ汁(大根 豆腐) みかん	スコーン 保育乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	焼きそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ねぎ みかん	31土					
19月	三色ごはん マカロニサラダ 魚のみそ汁 みかん	食育の日 ケーキ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 小松菜 パイント缶 桃缶 りんご レーズン 大根 ねぎ みかん						

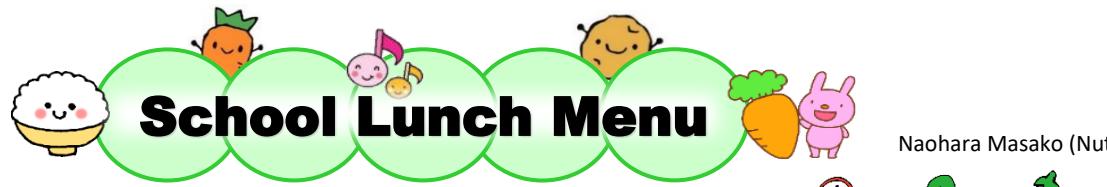
★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。





令和8年



Naohara Masako (Nutritionist)



★The red, yellow, and green food groups are categorized based on the Six Basic Food Groups (Ministry of Health, Labour and Welfare) and the Three Nutritional Functions of Food (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology).

日曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients			日曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients		
			Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables				Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables
5 Mon	♪ Happy New Year! ♪ Keema curry cucumber stick w/ mayo corn soup pineapple	wheat rusks milk	chicken ▲wheat	polished rice fortified rice (iron) potato ▲wheat gluten	carrot onion green peas bell pepper tomato spinach cucumber sweetcorn pineapple	20 Tue	chicken curry crunchy cucumber fruit yogurt corn soup	cocoa pudding senbei	chicken thigh chicken ▲wheat	white rice fortified rice (iron) potato white sesame seeds	carrots onions bell peppers cucumbers pineapple oranges canned corn lettuce
6 Tue	♪ New Year Celebration Meal ♪ black rice w/ Kyoto-style grilled festive fish cake w/ kelp broccoli w/ sesame dressing Inamuduchi strawberry	Okinawan donut milk	white fish kamaboko chikuwa fishcake pork	polished rice black rice fortified rice (iron) sesame white	kelp kampyo carrot konjac broccoli dried shiitake mushroom spring onion strawberry	21 Wed	margin rice natto miso grilled pork marmalade stir-fried tofu mozuku soup apple	marshmallow sandwich milk	chopped natto canned tuna pork shoulder tofu chikuwa mozuku	white rice fortified rice (iron) glutinous millet white sesame	green onions carrots broccoli Chinese cabbage enoki mushrooms green onions apples
7 Wed	seven herbs rice chicken w/ marmalade glaze warm salad miso soup w/ radish & tofu orange	Seven Herbs sweet fried potato milk	tuna chicken ham (egg free) tofu wakame	polished rice fortified rice (iron) potato	red bell pepper broccoli sweetcorn daikon radish spring onion orange	22 Thu	margin rice grilled fish w/ mayo stir-fried burdock root broccoli miso soup orange	chinsuko (cocoa flavor) milk	white fish chicken thigh fried tofu wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) glutinous millet	onions burdock root carrots broccoli green beans daikon radish green onions mandarin
8 Thu	margin rice Japanese-style hamburger steak Kinpira burdock root skice tomato clear soup orange	cinammon toast milk	tofu ground chicken dried hijiki pork wakame	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white	onion orange burdock root carrot chives konjac tomato green peas mushrooms radish, spring	23 Fri	rolled- bread deep-fried chicken w/ ketchup macaroni salad pumpkin soup strawberry	wakame rice ball barley tea	chicken thigh bacon	bread roll white sesame seeds macaroni	pineapples carrot apple raisins pumpkin onions canned corn strawberries
9 Fri	Okinawa soba corn cheese salad banana	miso rice ball milk	pork belly kamaboko mixed cheese ham canned tuna	Okinawa soba	kelp cabbage sweetcorn lettuce cucumber banana	24 Sat	margin rice mapo tofu cucumber stick w/ mayo cabbage soup orange	puffed rice milk	ofu ground pork chicken breast	white rice fortified rice (iron) glutinous millet	shiitake mushroom carrot onion bamboo shoot chinese chive cucumber cabbage
10 Sat	Hayashi rice cucumber Chinese cabbage soup orange	marshmallow sandwich milk	chicken tenderloin bacon (egg-free)	polished rice enriched rice (iron) potato	onion carrot green peas cucumber Chinese cabbage red bell pepper parsley tangerine	26 Mon	seaweed rice grilled mackerel w/ sesame sauce stir-fried carrot cucumber w/ bonito flakes glass noodle soup orange	Muuchi (demon rice cake) steamed sweet potato milk	mackerel chikuwa (fish cake) canned tuna chicken breast	polished rice fortified rice (iron) white sesame vermicelli	carrots broccoli onions bamboo shoots chinese cabbage tangerines
13 Tue	mozuku rice bowl potato w/ sesame seeds broccoli miso soup orange	pizz toast milk	mozuku seaweed ground pork silken tofu	polished rice enriched rice (iron) potato white sesame	bell pepper canned corn broccoli (cold) chinese cabbage green onion tangerine	27 Tue	black rice deep- fried liver vinegared mozuku seaweed stir-fried vegetables miso soup apple	melon style cookie milk	pork liver kamaboko (fish cake) mozuku wakame	polished rice black rice potato	spinach carrot shimeji mushrooms onion cucumber enoki mushroom Chinese chive apple
14 Wed	black rice baked salmon w/ mayo stir-fried shredded dried radish spinnach w/ dressing somen noodle soup peach	hirayachi milk	salmon pork	polished rice black rice enriched rice (iron) sesame seeds	dried daikon radish dried gourd carrot konnyaku noodles spinach	28 Wed	pork bibimbap sweet potato & hijiki salad Chinese cabbage soup banana	brown rice flake snack milk	pork thigh dried hijiki seaweed chicken breast	polished rice fortified rice (iron) white sesame sweet potato	corn spinach bean sprout carrot Chinese cabbage broccoli red bell pepper banana
15 Thu	Okinawan-style rice Okinawa-style boiled pork cucumber w/ sweet vinegar miso soup orange	Ryukyu Cusine Day Okinawan confectionery konpen milk	pork tofu dried whitebait wakame mozuku chicken	polished rice enriched rice (iron) white sesame seeds	handama leaves tangerine radish kelp carrot shimeji mushroom cucumber enoki mushroom	29 Thu	Obento Day School Play General Rehearsal	kinako rusk milk	...	...	...
16 Fri	rice terayaki fish pumpkin w/ sesame stir-fried shredded vegetables wakame soup apple	crunchy cookie milk	white fish ham wakame seaweed	polished rice white sesame seeds white sesame	pumpkin carrot cucumber enoki mushroom bamboo shoot green onion apple	30 Fri	margin rice grilled salmon w/ tartar sauce thick fried tofu & vegetable miso mozuku soup	Calamansi jelly rice cracker barley tea	salmon tofu mozuku seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	carrot onion daikon radish konnyaku noodle shiitake mushroom bok choy banana
17 Sat	yakisoba miso soup orange	scone milk	pork thigh tofu wakame seaweed	yakisoba noodles	cabbage onion carrot bell pepper daikon radish green onion tangerine	31 Sat	SCHOOL PLAY 2026	...	...	...	...
19 Mon	three- color rice macaroni salad miso soup orange	Food Education Day cake milk	ground chicken ground pork white fish	polished rice fortified rice (iron) macaroni	carrot tangerine komatsuna pineapple raisin peaches apple daikon radish green onion	<p>★ The menu may change due to ingredient availability, events, or other factors.</p> <p>★ Meals for children with food allergies are prepared in accordance with the 2019 Guidelines for Allergy Management in Nursery Schools (Ministry of Health, Labour and Welfare) and require a physician's medical certificate.</p>					...