



きゅうしょく こんだて



令和8年(2026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。

(作成者)栄養士 野原正子

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 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する
2 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのコロコロ揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 白菜スープ 果物	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ トマト きゅうり 白菜 コーン缶 刻みパセリ タンカン	16 月	スパゲティミートソース ボイルウィンナー キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ
3 火	おにさんカレー(ドライカレー) 温サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト添え	節分 恵方巻き 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) 	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン缶 えのきたけ バナナ	17 火	黒米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	さくさくクッキー りんごジュース	鮭 ツナ缶(水 煮) 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	コーン缶 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ
4 水	ごはん(強化米入り) 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 温サラダ 大根汁 果物	誕生会ケーキ  保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ ハム	精白米 強化米(鉄) 麩	人参 ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ コーン缶 大根 ねぎ	18 水	カレーパーティー バナナヨーグルト添え	マーマレードケーキ 保育乳	ポーク缶 	じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン バナナ みかん缶
5 木	肉みそうどん ほうれん草のナムル 果物	しらすおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ しらす干し	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり バナナ	19 木	マージンごはん 食育の日 魚の小天ぷら(クーティンぷら) 人参シリシリ(島人参) ゴマじゃが ゆし豆腐汁 果物	琉球料理の日 サーターアングギー 保育乳	白身魚 ちくわ ツナ缶(水 煮) ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ タンカン
6 金	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー フライドポテト みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 白菜 みかん ニラ	20 金	ロールパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	みそおにぎり 麦茶	鶏もも肉 調製豆乳 ツナ缶(水 煮)	ロールパン (超熟) マカロニ	パイン缶 人参 りんご かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ
7 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	マシュマロサンド  保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ	21 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	芋天ぷら  保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 タンカン
9 月	ごはん 納豆みそ 肉じゃが スティックきゅうり もずくスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶(水 煮) 豚肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん	24 火	もずくどんぶり フライドポテト ほうれん草のナムル 魚のみそ汁 果物	ちんすこう 保育乳	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ねぎ タンカン
10 火	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう トマトサラダ そうめん汁 果物	揚げパン 保育乳	白身魚 ちくわ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト レタス きゅうり	25 水	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー 中華スープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚レバー ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ 春雨	キャベツ 人参 もやし ニラ チンゲン菜 長ねぎ コーン缶 バナナ
12 木	三色ごはん 拌三絲(バンサンスー) ゆし豆腐汁 果物	スイートポテト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 春雨 さつま芋	人参 小松菜 人参 きゅうり ねぎ りんご	26 木	沖縄そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり 果物	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) さつま芋 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり タンカン
13 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	ココア玄米スナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 タンカン	27 金	お弁当会 (お別れ遠足) 	あんサンド 保育乳			
14 土	クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 果物	チョコパン  保育乳	ツナ缶(水 煮) 豚肉	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 干しいたけ ニラ ねぎ ブロッコリー (冷) トマト 大根 昆布 タンカン	28 土	ハヤシライス カリカリきゅうり 白菜スープ 果物	くろ棒  保育乳	鶏ささみ ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ピーマン タンカン

★ 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(2026年)

★ 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
2 Mon	margin rice	rusks	pork shoulder loin fish cake wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	red bell pepper onion pumpkin tomato cucumber chinese cabbage sweetcorn parsley orange	16 Mon	spaghetti w/ meat sauce	baked sweet potato	minced beef minced pork frankfurters wakame seaweed	spaghetti sweet potato	carrot onion tomato cabbage bell pepper bamboo shoot enoki mushroom spring onion
	stir-fried pork ginger diced fried pumpkin tomato & cucumber w/ vinegared miso nappa cabbage soup						boiled sausage cabbage w/ bonito flakes clear soup fruit				
3 Tue	Oni-san curry (dry curry)	Setsubun ehomaki (sushi roll)	minced pork wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron)	onion carrot bell pepper tomato broccoli cabbage banana sweetcorn mushrooms	17 Tue	black rice	crispy cookies	salmon tuna in brine tofu wakame seaweed	white rice black rice fortified rice (iron) sesame seeds	sweetcorn onion carrot daikon radish kompō konjac broccoli enoki mushroom
	warm salad wakame seaweed soup yogurt w/ fruits						grilled salmon w/ mayo & corn stir- fried dried radish broccoli w/ sesame dressing miso soup fruit				
4 Wed	rice	cake	white fish dried hijiki seaweed fish cake ham	polished rice fortified rice (iron) fufu	carrot bell pepper onion konjac green beans broccoli cabbage sweetcorn	18 Wed	Curry Party banana w/ yogurt	marmalade cake	pork	potato	carrot onion bell pepper banana tinned mandarin orange
	grilled fish w/ miso mayonnaise hijiki vegetable stew warm salad radish										
5 Thu	meat rice bowl	onigiri	pork shoulder loin fried tofu pouch dried whitebait	boiled udon noodles white sesame seeds	burdock root carrot spring onion spinach carrot cucumber banana	19 Thu	margin rice	Ryukyu Cuisine Day Okinawan donut	white fish fish cake tuna in brine soft tofu	white rice fortified rice (iron) glutinous millet potato white sesame paste	carrot broccoli onion spring onion tangerine
	spinach namul fruit						small fish tempura shredded carrot potato w/ sesame tofu soup				
6 Fri	black rice	Okinawan pñacake	mackerel fish cake fried tofu pouch wakame seaweed	boiled udon noodles white sesame seeds	kombu kampyo carrot shredded konjac chinese cabbage mandarin orange chives	20 Fri	roll bread	miso rice ball	chicken thigh processed soya milk tuna in brine	roll bread (ultra-ripened) macaroni	pineapple carrot apple pumpkin onion cabbage enokitake mushrooms
	grilled mackerel w/ sesame stir-fried kelp french fries miso soup fruit						fried chicken macaroni salad pumpkin soup fruit				
7 Sat	chicken rice bowl	marshmallow sandwich	chicken thigh tofu wakame seaweed	polished rice black rice	shiitake mushrooms onion carrot bell pepper cucumber spring onion	21 Sat	pork yakiniku rice bowl	sweet potato tempura	pork shoulder fried tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) white sesame seeds	onion carrot bell pepper chinese cabbage tangerine
	Chinese-style cucumber miso soup fruit						broccoli miso soup fruit				
9 Mon	rice	mini madeleine	minced natto tuna in water pork mozuku seaweed	fortified rice (iron) white sesame seeds potatoes	konjac onion ginger shimeji mushrooms cucumber radish spring onion orange	24 Tue	mozuku seaweed rice bowl	chinsuko	mozuku seaweed (salt-rinsed) minced pork white fish	polished rice fortified rice (iron) potato white sesame	bell pepper tinned sweetcorn spinach carrot cucumber radish tangerine spring onion
	natto and miso meat & potato stew cucumber stick mozuku seaweed soup						fried potato spinach namul fish miso soup fruit				
10 Tue	black rice	fried bread	white fish chikuwa fish cake	polished rice black rice fortified rice (iron) white sesame seeds sōmen noodles	burdock root carrot cucumber shredded konjac chives ginger mushrooms tomato lettuce	25 Wed	margin rice	marshmallow sandwich	pork liver fish cake tofu	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet white sesame seeds glass noodles	cabbage carrot bean sprouts chinese chives bok choy leek sweetcorn banana
	fish teriyaki kimpira burdock root tomato salad somen noodle soup						liver w/ sesame sauce stir-fried vegetable Chinese soup fruit				
12 Thu	three-color rice	sweet potato	minced chicken chicken minced pork ham soft tofu	polished rice fortified rice (iron) glass noodles sweet potato	carrot komatsuna carrot cucumber spring onion apple	26 Thu	Okinawa soba	sushi	pork belly round fish cake	Okinawan soba (boiled) sweet potato white sesame seeds	kelp cabbage spring onions carrot green beans cucumber tangerine
	ban sansu (mixed three-stew) tofu soup fruit						sweet potato w/ sesame dressing cucumber stick fruit				
13 Fri	margin rice	cocoa brown rice snack	chicken thigh whitebait wakame seaweed tofu wakame seaweed	polished rice fortified rice (iron) glutinous millet	pumpkin green beans cucumber chinese cabbage tangerine	27 Fri	Obento Day (End- of -Year Field Trip)	red bean sandwich			
	chicken stew simmered pumpkin cucumber w/ sweet & sour sauce miso soup fruit										
14 Sat	juicy rice	choco pan	tuna pork	polished rice fortified rice (iron) white sesame paste	carrot chives shiitake mushrooms spring onions broccoli (chilled) tomato orange radish kelp	28 Sat	hayashi rice	kurobo/ black bar	chicken breast bacon	polised rice fortified rice (iron) potato white sesame seed	onion carrot green peas cucumber napa cabbage bell pepper tangerine
	broccoli & tomato w/ sesame pork soup fruit						crispy cucumber napa cabbage soup fruit				

★ The menu may change due to ingredient availability, events, or other factors.

★ 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.

