



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月2日	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 ボイルウインナー 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 ウインナー 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月3日 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月4日 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月5日 木	肉みそudon 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(クーティンプラ) 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 サーダーアンダギー 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月6日 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月7日 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9日 月	ごはん 納豆みそ 肉じゃが ステイックきゅうり 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月10日 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月12日 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 ステイックきゅうり 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月13日 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月14日 土	クファジューシー 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 ペーikon(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。





# School Lunch Menu

Naohara Masako (Nutritionist)

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

★ 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.

