

令和8年5月 幼児食献立表

日 曜	基本献立					
	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	延長
1 金	ごはん 魚の竜田揚げ いんげんの素揚げ キャベツの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 魚 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	さやいんげん キャベツ にんじん もやし わかめ 長ねぎ 柑橘類 切干し大根	ゼリー 菓子(延長用)
2 土	しょうゆラーメン(あわ麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 菓子	青菜 にんじん コーン 昆布しょうが 長ねぎ 玉ねぎ パナナ	菓子(延長用)
7 木	中華かけご飯 さつま芋のレモン煮 すまし汁 くだもの	牛乳 そらまめ おかかおにぎり	牛乳 鶏肉 削り節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん もやし 青菜 白菜 しいたけ 長ねぎ レモン 玉ねぎ なら 柑橘類 そらまめ	ゼリー 菓子(延長用)
8 金	ふりかけごはん 豚肉のマーメレード焼き キャベツステーキ 青菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 人参蒸しパン(米粉)	牛乳 ツナ缶 豚肉	米 ごま マーメレードジャム 油 米粉 コーンスターチ 砂糖	しょうが のり キャベツ 青菜 にんじん 大根 えのき みつば パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
9 土	五目うどん(米の麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉	米の麺 片栗粉 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ かぼちゃ パナナ	菓子(延長用)
11 月	チキンカレー キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 マカロニきな粉(米粉)	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 コーンフレーク 米のマカロニ	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ チンゲン菜 柑橘類	菓子(延長用)
12 火	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌 きんぴらごぼう すまし汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 発酵乳	米 油 砂糖 じゃがいも 菓子	しいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
13 水	小松菜ごはん じゃが芋の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏肉うどん(米の麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 チキン水煮	米 油 じゃがいも 砂糖 米の麺 片栗粉	小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ バイン缶 葉ねぎ	菓子(延長用)
14 木	ごはん 豚と新玉ねぎのしょうが焼き 青菜とえのきの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 シンプルサブレ(米粉)	牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 油 米粉 アレルギー対応マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ ピーマン しょうが 青菜 えのき にんじん 大根 パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
15 金	ごはん 魚の竜田揚げ いんげんの素揚げ キャベツの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 魚 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	さやいんげん キャベツ にんじん もやし わかめ 長ねぎ 柑橘類 切干し大根	ゼリー 菓子(延長用)
16 土	しょうゆラーメン(あわ麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 菓子	青菜 にんじん コーン 昆布しょうが 長ねぎ 玉ねぎ パナナ	菓子(延長用)
18 月	ピラフ 春野菜炒め スープ くだもの	牛乳 クッパ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉	米 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ アスパラ 白菜 バイン缶 チンゲン菜	菓子(延長用)
19 火	ごはん 魚の照焼き ブロッコリーの塩ゆで ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 かぼちゃのパンケーキ (米粉)	牛乳 魚 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 油 米粉 コーンスターチ	ブロッコリー ひじき にんじん 青菜 柑橘類 かぼちゃ	ゼリー 菓子(延長用)
20 水	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツの炒めサラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ かぶ菜 パナナ 青のり	菓子(延長用)
21 木	中華かけご飯 さつま芋のレモン煮 すまし汁 くだもの	牛乳 そらまめ おかかおにぎり	牛乳 鶏肉 削り節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん もやし 青菜 白菜 しいたけ 長ねぎ レモン 玉ねぎ なら 柑橘類 そらまめ	ゼリー 菓子(延長用)
22 金	ふりかけごはん 豚肉のマーメレード焼き キャベツステーキ 青菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 人参蒸しパン(米粉)	牛乳 ツナ缶 豚肉	米 ごま マーメレードジャム 油 米粉 コーンスターチ 砂糖	しょうが のり キャベツ 青菜 にんじん 大根 えのき みつば パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
23 土	五目うどん(米の麺) かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉	米の麺 片栗粉 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ かぼちゃ パナナ	菓子(延長用)
25 月	チキンカレー キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 マカロニきな粉(米粉)	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 コーンフレーク 米のマカロニ	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ チンゲン菜 柑橘類	菓子(延長用)
26 火	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌 きんぴらごぼう すまし汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 発酵乳	米 油 砂糖 じゃがいも 菓子	しいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん キャベツ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
27 水	小松菜ごはん じゃが芋の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏肉うどん(米の麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 チキン水煮	米 油 じゃがいも 砂糖 米の麺 片栗粉	小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ バイン缶 葉ねぎ	菓子(延長用)
28 木	ごはん 豚と新玉ねぎのしょうが焼き 青菜とえのきの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 シンプルサブレ(米粉)	牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 油 米粉 アレルギー対応マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ ピーマン しょうが 青菜 えのき にんじん 大根 パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
29 金	ごはん 魚の竜田揚げ いんげんの素揚げ キャベツの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 魚 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	さやいんげん キャベツ にんじん もやし わかめ 長ねぎ 柑橘類 切干し大根	ゼリー 菓子(延長用)
30 土	しょうゆラーメン(あわ麺) じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 菓子	青菜 にんじん コーン 昆布しょうが 長ねぎ 玉ねぎ パナナ	菓子(延長用)
行事食	鯉のぼりランチ 魚のカレームニエル ブロッコリーの塩ゆで キャベツとえのきの煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 ちまき風おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 魚 豚肉	米 油 コーンスターチ もち米 ごま油 砂糖	玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー キャベツ えのき にんじん 大根 わかめ 柑橘類 しいたけ たけのこ 長ねぎ	菓子(延長用)
	小松菜ごはん じゃが芋の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏肉うどん(米の麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 じゃがいも 砂糖 米の麺 片栗粉	小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ バイン缶 葉ねぎ	菓子(延長用)

1～2歳児には、10時に牛乳がつかます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

