

令和8年1月 幼 児 食 献 立 表

日 曜			あか	黄	みどり	延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5 月	チャーハン(まぐろ) チンゲン菜とささみの中華和え スープ くだもの	牛乳 あんまん(米粉)	牛乳 ささみ缶 豆腐	米 まぐろの浅炊き(備蓄品) 油 砂糖 ごま油 米粉 コーンスターチ あずきあん	青菜 にんじん コーン チンゲン菜 玉ねぎ なら バイン缶	菓子(延長用)
6 火	ごはん 魚のマヨ焼き(卵不使用) ブロッコリーの塩ゆで 冬野菜の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 きんとんパイ	牛乳 魚 味噌	米 マヨネーズ(卵不使用) 油 砂糖 春巻きの皮 さつまいも コーンスターチ	ブロッコリー 大根 にんじん れんこん キャベツ パナナ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)
7 水	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 中華コンスープ くだもの	牛乳 七草がゆ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白がゆ(備蓄品)	にんじん もやし 小松菜 かぼちゃ コーン 玉ねぎ りんご かぶ かぶ菜 七草	くだもの
8 木	ごはん 芋と鶏肉のかからめ煮 青菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	米 さつまいも 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ	青菜 にんじん 玉ねぎ えのき わかめ パナナ キャベツ 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
9 金	ごはん 肉バーグと白菜の煮込み 野菜のおかか炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 焼きピロシキ	牛乳 豚ひき肉 削り節 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 片栗粉 油 砂糖 食パン(耳なし) じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ しょうが 白菜 キャベツ にんじん かぶ かぶ菜 みかん	菓子(延長用)
10 土	味噌ラーメン(あわ麺) 大根のそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	もやし 青菜 にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ 大根 パナナ	菓子(延長用)
13 火	ごはん 豆腐の松風焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムドッグ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 味噌 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油 ドックパン いちごジャム バター	青のり ひじき にんじん 白菜 青菜 りんご	くだもの
14 水	ボークカレー いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 しょうゆラーメン(あわ麺)	牛乳 豚肉 チキン水煮	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ パブリカ しめじ コーン みかん チンゲン菜 もやし 長ねぎ	りんごジュース 菓子(延長用)
15 木	ごはん 魚のみぞれ煮 ビーマンの素揚げ 白菜の煮びたし 小芋汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 魚 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 さといも 菓子	大根 ビーマン 白菜 青菜 にんじん 長ねぎ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
16 金	ゆかりごはん 豚肉の柳川風 小松菜とエリンギの炒め物 味噌汁 くだもの	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 豚肉 卵 味噌 ツナ缶	米 砂糖 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう 葉ねぎ 小松菜 エリンギ 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ みかん	菓子(延長用)
17 土	鶏肉うどん(米の麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
19 月	チャーハン(まぐろ) チンゲン菜とささみの中華和え スープ くだもの	牛乳 あんまん(米粉)	牛乳 ささみ缶 豆腐	米 まぐろの浅炊き(備蓄品) 油 砂糖 ごま油 米粉 コーンスターチ あずきあん	青菜 にんじん コーン チンゲン菜 玉ねぎ なら バイン缶	菓子(延長用)
20 火	ごはん 魚のマヨ焼き(卵不使用) ブロッコリーの塩ゆで 冬野菜の煮物 味噌汁 くだもの	牛乳 きんとんパイ	牛乳 魚 味噌	米 マヨネーズ(卵不使用) 油 砂糖 春巻きの皮 さつまいも コーンスターチ	ブロッコリー 大根 にんじん れんこん キャベツ パナナ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)
21 水	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 中華コンスープ くだもの	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 削り節	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	にんじん もやし 小松菜 かぼちゃ コーン 玉ねぎ りんご	くだもの
22 木	ごはん 芋と鶏肉のかからめ煮 青菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	米 さつまいも 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ	青菜 にんじん 玉ねぎ えのき わかめ パナナ キャベツ 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
23 金	ごはん 肉バーグと白菜の煮込み 野菜のおかか炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 焼きピロシキ	牛乳 豚ひき肉 削り節 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 片栗粉 油 砂糖 食パン(耳なし) じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ しょうが 白菜 キャベツ にんじん かぶ かぶ菜 みかん	菓子(延長用)
24 土	味噌ラーメン(あわ麺) 大根のそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 味噌 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	もやし 青菜 にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ 大根 パナナ	菓子(延長用)
26 月	ピビンバ キャベツの炒め煮 スープ くだもの	牛乳 味噌がベト	牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	しょうが 青菜 もやし にんじん キャベツ 大根 わかめ パナナ	菓子(延長用)
27 火	ごはん 豆腐の松風焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムドッグ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 味噌 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油 ドックパン いちごジャム バター	青のり ひじき にんじん 白菜 青菜 りんご	くだもの
28 水	ボークカレー いろいろ野菜炒め スープ くだもの	牛乳 しょうゆラーメン(あわ麺)	牛乳 豚肉 チキン水煮	米 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 あわの麺 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ パブリカ しめじ コーン みかん チンゲン菜 もやし 長ねぎ	りんごジュース 菓子(延長用)
29 木	ごはん 魚のみぞれ煮 ビーマンの素揚げ 白菜の煮びたし 小芋汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 魚 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 さといも 菓子	大根 ビーマン 白菜 青菜 にんじん 長ねぎ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
30 金	ゆかりごはん 豚肉の柳川風 小松菜とエリンギの炒め物 味噌汁 くだもの	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 豚肉 卵 味噌 ツナ缶	米 砂糖 油 ごま	しょうが にんじん ごぼう 葉ねぎ 小松菜 エリンギ 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ みかん	菓子(延長用)
31 土	鶏肉うどん(米の麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
行事食	ふりかけごはん 鶏のすき焼き 紅白なます すまし汁 くだもの	牛乳 中華おこわ風おにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉	米 ごま 油 砂糖 さといも もち米 ごま油	青のり 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 青菜 みかん しいたけ たけのこ	菓子(延長用)
こっこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース パナナ	菓子(延長用)

1～2歳児には、10時に牛乳がつけます。  
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)

