



きゅうしょく こんだて



バンビ保育園



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	午後のおやつ (1～5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1～5歳児)	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	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	16月	スパゲティミートソース ポイルウィンナー キャベツのおかかあえ すまし汁 果物	お麩ラスク 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
	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 マーブルケーキ 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	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	せんべい プリン	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
4水	弁当会	ミニマドレーヌ 保育乳				18水	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え	パン 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり バナナ みかん缶
	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	パン 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	19木	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
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 調理豆乳 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
	クリームシチュー スティックきゅうり みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	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 みかん	21土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー みそ汁 果物	はちや棒 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	せんべい 固形ヨーグルト	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	マージンごはん 食育の日 魚の小天ぶら(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 焼き芋 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
	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	キャロットサンド 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	ドーナツ 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	バウムクーヘン 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
	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	ピザ 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	27金	のりごはん 和風ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ 果物	ケーキ ジュース	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ツナ缶(水煮) 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま 春雨	玉ねぎ 生しいたけ ブロッコリー 人参 コーン缶 たけのこ 白菜
14土	クファージュシー ブロッコリーのごまあえ 豚汁 果物	亀の甲せんべい 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。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

