



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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ	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
1 水	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 りんご	せんべい 固形ヨーグルト	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー コーン缶 大根 えのきたけ ねぎ りんご	16 木	ハンダマごはん 魚の磯天ぷら 昆布イリチー スライストマト とうがん汁 スイカ	琉球料理の日 黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 白ゴマ	ハンダマ かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく とうがん ねぎ スイカ
2 木	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 スイカ	ピザトースト 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 大根 小松菜 きゅうり ねぎ スイカ	17 金	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ 桃缶	スナックパン 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ 桃缶 レーズン
3 金	スパゲティナポリタン スティックきゅうり(マヨ) ポテトスープ ネーブル	しらすおにぎり 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ほうれん草 ネーブル	18 土	炊き込みごはん ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	くろ棒 保育乳	豆腐 わかめ ツナ缶 干ひじき	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ ニラ 人参 ねぎ ブロッコリー えのきたけ ネーブル
4 土	厚揚げどんぶり みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄)	人参 キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	21 火	冷やし中華 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 りんご	焼き芋 保育乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 わかめ ツナ缶	中華めん すりごま 練りごま (白)	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト へちま ねぎ りんご
6 月	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー フライドポテト すまし汁 ネーブル	玄米フレークスナック 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく コーン缶 小松菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22 水	磯ごはん 鶏肉のゴマ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	もずく入りヒラヤーチー 保育乳	わかめ 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ スイカ
7 火	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(星) トマトサラダ そうめん汁 スイカ	たなばた お星様せんべい たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり ネギ スイカ	23 木	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル	スコーン 保育乳	さば 豆腐 豚肉 卵 もずく(塩抜き)	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ ネーブル
8 水	ひじきごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	シナモントースト 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 豆腐	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 ごぼう パイン缶 りんご レーズン きゅうり へちま ねぎ ネーブル	24 金	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 白すりごま	ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
9 木	マージンごはん オクラ納豆みそ 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくスープ りんご	クリームパン 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	オクラ 人参 ブロッコリー もやし とうがん ねぎ りんご	25 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
10 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃ煮物 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい グレープゼリー	豚肩ロース しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	27 月	タコライス マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	マドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス トマト パイン缶 りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
11 土	カレーピラフ ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	28 火	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) さつま芋のサラダ 中華スープ バナナ	ドーナツ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚 ハム もずく(塩抜き) ひじき	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋 春雨	生しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン 缶 バナナ ニラ
13 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのマヨサラダ ポテトスープ ネーブル	baumクーヘン 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 えのきたけ オクラ ネーブル	29 水	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スライストマト みそ汁 ネーブル	ココアラスク 保育乳	鮭 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん トマト えのきたけ ねぎ ネーブル
14 火	のりごはん 鶏肉のゴマ焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ ネーブル	キャロットサンド 保育乳	鶏もも肉 ハム ベーコン のり	精白米 強化米(鉄) スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	30 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ もずくスープ りんご	焼き芋 保育乳	豚もも肉 わかめ ハム もずく(塩抜き) 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
15 水	弁当会	ジャムケーキ 保育乳				31 金	もずくどんぶり フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) ゆし豆腐汁 バナナ	ケーキ ジュース	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり ねぎ バナナ

★ 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、該当者だけに配布しています。
★ 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。

