2026

令和8年

1月のこんだて

琴の音保育園

※ 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。

日 曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児） 午後（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
5 月	キーマカレー ツナごまきゅうり 春雨スープ フルーツ	Feビスケット ゴマクッキー 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ すりごま はるさめ 小麦粉 バター	玉ねぎ.人参 ピーマン トマト缶 粒コーン缶 GP.白菜 きゅうり 小ネギ フルーツ
6 火	もちきびご飯 豚みそ焼肉 ｼﾞｬｶﾞｺｰﾝ炒め 味噌汁　フルーツ	バナナ ●ホットケーキ 牛乳	豚肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	バナナ 玉ねぎ.人参 ピーマン トマト 粒コーン缶 なめこ ﾎｳﾚﾝ草 フルーツ
7 水	タコライス風 ●ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	Feウエハース 七草おにぎり 牛乳 七草の日	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豚肉	精白米 じゃがいも ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ.人参 レタス.トマト 粒コーン缶 きゅうり たけのこ しめじ.ネギ フルーツ 七草.椎茸
8 木	ご飯 シチュー ●ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ フルーツ	みかん ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ ●クッキー 牛乳	鶏もも ハム 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	みかん 人参 玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 粒コーン缶 バナナ
9 金	ご飯 鮭照り焼き 切干大根炒め 味噌汁　フルーツ	りんご ジャムサンド 牛乳	鮭 油揚げ 牛乳	精白米 いりごま しらたき 食パン	りんご トマト 切干大根 人参 冬瓜 小ネギ フルーツ
10 土	鶏肉あんかけ丼 きゅうりおかか和え ●中身汁 フルーツ	Caせんべい ●スナックパン 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 豚小腸 豚肉 ●ｶﾏﾎﾞｺ 牛乳	精白米 糸こんにゃく ●パン	椎茸 玉ねぎ 人参 小ネギ たけのこ きゅうり フルーツ
12 月	成人の日				
13 火	プルコギ丼 キャベツおかか和え 味噌汁 フルーツ	りんご ヨーグルト ビスケット	豚肉 削り節 わかめ 牛乳	精白米 はるさめ すりごま じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 キャベツ いんげん しめじ フルーツ
14 水	お弁当会	Feウエハース ●マフィン 牛乳			
15 木	なすﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ きゅうり中華和え ほうれん草スープ フルーツ	バナナ 鮭おにぎり 牛乳	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 鮭 青のり	ｽﾊﾟｹﾞﾃｰ すりごま 精白米	バナナ 人参 玉ねぎなす しめじ トマト缶 きゅうり ﾎｳﾚﾝ草 フルーツ
16 金	黒米ご飯 魚の塩こうじ焼き きゅうりの三杯酢和え ●イナムルチ汁　フルーツ	みかん ●ミニマドレーヌ 牛乳 お祝い御膳	白身魚 わかめ 豚肉 ●ｶﾏﾎﾞｺ ●鶏卵 牛乳	精白米 黒米 糸こんにゃく ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ バター	みかん トマト きゅうり 大根 椎茸 小ネギ フルーツ
17 土	豚肉味噌丼ぶり 白菜おかか和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい ●ﾀﾝﾅﾌｧｸﾙｰ 牛乳	豚肉 削り節 牛乳	精白米 うずまき麩	人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜 フルーツ

日 曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児） 午後（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
19 月	ご飯 ●ポークピカタ（卵） 小松菜ちくわ炒め 味噌汁　フルーツ	Feビスケット ｻﾞｸｻﾞｸｸｯｷｰ 牛乳	豚肉 ●鶏卵 ちくわ わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 いりごま ｺｰﾝﾌﾚｰｸ バター	トマト 小松菜 人参 大根 フルーツ
20 火	ご飯 肉みそ豆腐 小松菜えのきおかか和え 中華スープ　フルーツ	りんご 揚げパン 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 削り節 わかめ きな粉 牛乳	精白米 はるさめ パン	りんご 玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 小松菜 えのきたけ 粒コーン缶 小ネギ フルーツ
21 水	お子様ランチ 豆腐ナゲット レタストマトのり和え ABCスープ　フルーツ	Feウエハース ●お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	木綿豆腐 鶏ひき肉 刻みのり 牛乳 ●鶏卵	精白米 パン粉 ABCﾏｶﾛﾆ	玉ねぎ 人参 トマト レタス 玉ねぎ 粒コーン缶 フルーツ
22 木	カレーの日 ﾎｳﾚﾝ草ツナｻﾗﾀﾞ すまし汁 フルーツ	バナナ ヨーグルトスコーン 牛乳 カレーの日	鶏もも ツナ缶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 バター ルウ すりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	バナナ 人参.玉ねぎ 粒コーン缶 GP.もやし ﾎｳﾚﾝ草 キャベツ 小ネギ フルーツ
23 金	麦ご飯 魚ｷﾉｺあんかけ ひじき煮物 味噌汁　フルーツ	みかん ●プリン ●ウエハース 牛乳	白身魚 乾ひじき 油揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも	みかん 椎茸 えのきたけ 人参 いんげん しめじ フルーツ
24 土	お弁当会	Caせんべい 亀の甲せんべい 牛乳			
26 月	もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 ゆし豆腐汁 フルーツ	Feビスケット ●アガラサー 牛乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 小麦粉	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 トマト きゅうり 小ネギ フルーツ
27 火	ご飯 ◎鮭西京焼き ●春雨サラダ（マヨ） 味噌汁　フルーツ	りんご シャカシャカポテト 牛乳	鮭 青のり 牛乳	精白米 はるさめ ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ すりごま じゃがいも	りんご ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり 人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 もやし フルーツ
28 水	もちきびご飯 鶏肉BBQソース ●もやしのカレー炒め 味噌汁　フルーツ	Feウエハース ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ せんべい 牛乳	鶏肉もも ●ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	精白米 もちきび うずまき麩	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ もやし キャベツ ピーマン ﾎｳﾚﾝ草 フルーツ
29 木	麦ご飯 すき焼き風煮 大根ｻﾗﾀﾞ そうめん汁　フルーツ	バナナ くずもち 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 削り節 あおさ きな粉 牛乳	精白米 押麦 しらたき そうめん 芋くず	バナナ 白菜 長ねぎ 人参 しめじ 大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ フルーツ
30 金	ご飯 ●チキン南蛮 ブロッコリーおかか和え ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　フルーツ	みかん みそクッキー 牛乳 みその日	鶏もも ●鶏卵 削り節 牛乳	精白米 小麦粉 ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ バター すりごま	みかん 玉ねぎ ピクルス ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶 フルーツ
31 土	ご飯 大根と豚肉の味噌炒め トマトゴマ和え 中華スープ　フルーツ	Caせんべい どら焼き 牛乳	豚肉 牛乳	精白米 すりごま	大根.人参 玉ねぎ だいこん葉 トマト レタス 粒コーン缶 小ネギ フルーツ

★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実施しています（●卵の表示）

★「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。