

令和8年1月 幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05 月	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、コーン もも	ハヤシルウ 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
06 火	昼食	和風カレーマーボー丼 中華スープ はるさめの酢の物	米、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ 白ごま	たまねぎ、にら もやし、ちんげん菜 きゅうり、みかん	だしパック汁、みりん、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーチェ 菓子	フルーチェ おかし	牛乳		
07 水	昼食	七草粥 みそ汁 白身魚の照り焼き だいこんの塩昆布和え	米 片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、米みそ カレー 白ごま	七草 もやし、ねぎ だいこん、きゅうり、塩こんぶ	食塩 だし汁 しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 みたらしいもち	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖、サラダ油	牛乳		しょうゆ、食塩
08 木	昼食	しょうゆラーメン 切干大根の炒り煮 フルーツ	中華めん、ごま油 砂糖、サラダ油	豚肉 ちくわ	ちんげん菜、コーン、ねぎ にんじん、切り干しだいこん もも	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	米	牛乳 生食シュレッドチーズ	塩こんぶ	
09 金	昼食	御飯 みそ汁 筑前煮 ゼリー	米 砂糖、サラダ油 ゼリー	米みそ、油揚げ 鶏肉	しめじ、たまねぎ だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ	だし汁 だし汁、しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
13 火	昼食	御飯 野菜のポタージュスープ 鶏肉のマーマレード煮 フルーツ	米 サラダ油 片栗粉、砂糖	牛乳 鶏肉	にんじん、たまねぎ、クリームコーン ブロッコリー、マーマレード バナナ	コーンスープ しょうゆ、酒、酢、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 きなこココアスティックパン	砂糖、サラダ油、食パン	牛乳 きな粉	純ココア	
14 水	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 蒸しかぼちゃ	米 砂糖	木綿豆腐、みそ、油揚げ 豚肉	かぶ、かぶの葉 はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
15 木	昼食	パン クリームシチュー キャベツのツナマヨ和え	食パン じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏肉、クリームシチュー素、バター ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 えび天おにぎり	米、天かす	牛乳 干しえび	刻みのり	白だし
16 金	昼食	御飯 ブイヤベース ポテトサラダ フルーツ	米 オリーブオイル じゃがいも、マヨドレ	かじき ウインナー、粉チーズ	ダイズマト缶、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、セロリー きゅうり、コーン もも	酒、鶏ガラスープ素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、砂糖	牛乳 みそ、すり白ごま		みりん
19 月	昼食	わかめしらす御飯 おでん 豚と野菜のパワーサラダ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	しらす干し 赤棒、生揚げ、鶏ひき肉、みそ、豆腐 豚肉、すり白ごま	炊き込みわかめ だいこん きゅうり、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、食塩、だし汁 酢、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 あんガトーショコラ	小麦粉	牛乳 こしあん、卵、牛乳	純ココア	

令和8年1月 幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
20 火	昼食	御飯 すまし汁 かぼちゃのだし浸し 豚肉のもち米蒸し	米 わかめ もち米、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、凍り豆腐	はくさい、なめこ かぼちゃ たまねぎ、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 お麩の黒糖ラスク	焼麩、黒糖、グラニュー糖	牛乳 バター		
21 水	昼食	ふりかけごはん 鶏汁 ししゃものフライ ブロッコリーカレーマヨ	米 さといも パン粉、小麦粉、サラダ油 マヨドレ	鶏肉 ししゃも	だいこん、えのきたけ、にんじん ブロッコリー	アンパンマンふりかけ、ゆかり だし汁、酒、しょうゆ、食塩 カレー粉
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	りんご	
22 木	昼食	焼きそば ひじきのツナ酢あえ フルーツカクテル	焼きそばめん、サラダ油、天かす 砂糖	豚肉 ツナ缶	キャベツ、あおのり もやし、にんじん、ひじき みかん、もも、パイナップル	しょうゆ、かつお(粉末)、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいものきな粉まぶし	さつまいも、砂糖	牛乳 きな粉		
23 金	昼食	たこさんウインナーカレー ごぼうサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ	ウインナー、鶏ひき肉、ウインナー(ウイニー) ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、コーン みかん	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	ジュース パンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	ガゼリヨーグルト	りんごジュース いちごジャム	
26 月	昼食	御飯 洋風スープ 厚揚げのケチャップ煮 ヨーグルト	米 サラダ油、片栗粉、砂糖	ベーコン 生揚げ、豚肉 ココアいちご	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん、コーン	チキンコンソメ、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 何のお芋?○○芋のチップス	さといも、さつまいも、サラダ油	牛乳		食塩
27 火	昼食	パン コーンスープ レモン煮風鶏唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	黒糖ロール、食パン 片栗粉、サラダ油、砂糖	鶏肉 かつお節	コーン、クリームコーン レモン果汁 ブロッコリー、にんじん	チキンコンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
28 水	昼食	御飯 みそ汁 鮭の酒蒸し ひじきの煮物	米 わかめ サラダ油 ごま油、砂糖	みそ 鮭 油揚げ	ちんげん菜、なめこ たまねぎ、えのきたけ にんじん、れんこん、ひじき	だし汁 酒、白だし、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン (幼児のみ)菓子	バウムクーヘン ほしっこ	牛乳		
29 木	昼食	御飯 すまし汁 かじきの甘辛焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	米 焼麩 サラダ油、片栗粉、砂糖 砂糖	かじき 凍り豆腐、油揚げ	こまつな、えのきたけ にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 手作り肉まん	小麦粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、たけのこ水煮	酒、しょうゆ、食塩、ドライイースト
30 金	昼食	御飯 コーンみそ汁 おさかなハンバーグ 野菜のぼん酢和え	米 わかめ 片栗粉 砂糖	米みそ 豚ひき肉、さば	たまねぎ、クリームコーン たまねぎ、えのきたけ はくさい、ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが ボン酢
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

- ☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
- ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

体を温める食材、冷やす食材があることをご存知でしょうか。古くは東洋医学の教えや、現代栄養学(生理学)に基づく考え方まで様々ですが、共通した内容としては『冬が旬の野菜、香味野菜、根菜など地中で育つ野菜』は身体をあたため、『夏が旬の野菜、水分・カリウムが多い地上で育つ野菜』は身体を冷やす作用がある、というものです。寒さに負けない身体を作るため、『だいこん、れんこん、ごぼう、かぶ』などの根菜類を、小さなお子様にも食べやすい献立・調理法で積極的に取り入れて参ります。
管理栄養士 高橋 令子

組 氏名