



幼児食こんだて



令和7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。

ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺 梨乃

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)			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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1火	ごはん ネーブル 揚げ魚のケチャップあん こんにやくのソテー みそ汁 きゅうりの甘酢あえ	せんべい アイスクリーム 胚芽クラッカー	白身魚 鶏ささみ しらす干し わかめ	精白米	サラダ菜 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり えのきたけ 切干大根 小松菜	16水	豚肉ビビンバ ゴマじゃが パイン缶 ブロッコリー わかめスープ	バナナ ドーナツ ミルク	豚薄切り肉 ●卵 ◇絹ごし豆腐 わかめ ★ウインナー	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 ブロッコリー (冷) しめじ みつば パイン缶
	スパゲッティミートソース ポテトサラダ コーンスープ バナナ	せんべい ミニたいやき ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★ハム	じゃが芋 ▲スパゲッティ類	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 きゅうり 白菜 Cコーン缶		ごはん 山海ぶし すり身揚げ みそ汁 温サラダ りんご かぼちゃのそぼろ煮	バナナ フルーツポンチ 亀の甲せんべい	魚すり身 豚ひき肉 わかめ	精白米	ニら ごぼう 人参 ブロッコリー (冷) キャベツ 人参 Hコーン缶 オクラ
	タコライス フライドポテト わかめスープ フルーツヨーグルト	せんべい ボイルウインナー 胚芽クラッカー ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト バナナ みかん缶 パイン缶 りんご みつば		親子丼 ほうれん草のツナあえ みそ汁 青りんごゼリー	せんべい 蒸しまんじゅう ミルク	鶏もも肉 ●卵 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	玉ねぎ みつば ほうれん草 えのきたけ
	ごはん みそ汁 ハニーマスタードチキン 人参シリシリー バナナ ゴーヤーの揚げ煮	せんべい ミニパンケーキ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 ブロッコリー (冷) にがうり 切干大根 バナナ		へちまどんぶり 大根汁 ネーブル	せんべい パームクーヘン 麦茶	鶏ひき肉 あおさ	精白米	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニら 大根 ネーブル
	もずくどんぶり ほうれん草のおかかあえ みそ汁 ネーブル	バナナ チョコパン 麦茶	もずく 豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 白菜 大根 小松菜 ネーブル		あわごはん 西京焼き みそ汁 昆布イリチー ネーブル かぼちゃのから揚げ	バナナ 人参蒸しパン ミルク	白身魚 豚薄切り肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく かぼちゃ 大根 小松菜 ネーブル 人参ジュース
7月	星のハンバーグカレー 温サラダ セロリスープ 天の川ゼリー	せんべい バナナ ミルク 七夕会	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー	23水	あわごはん 麻婆なす バンバンジー 春雨スープ パイン缶	せんべい 大学芋 ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 あわ 春雨 さつま芋	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 パイン缶
	あわごはん みそ汁 チキンゴマ焼き りんご 春雨の中華炒め カリカリきゅうり	バナナ きなこ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 いんげんまめ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ きゅうり えのきたけ りんご		沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	せんべい コロケ ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ 烏ガサ 鶏ささみ 豚ひき肉 ●卵	▲沖縄そば じゃが芋	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ 玉ねぎ Hコーン缶
	長崎ちゃんぽん ブロッコリー バナナ	せんべい おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 かまぼこ	◎中華麺 精白米	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ いんげん ブロッコリー (冷) バナナ		あわごはん レバーフライ みそ汁 しゃきしゃき炒め ブロッコリー すいか	バナナ  7月生まれお誕生日会	豚レバー 豚薄切り肉 竹小町 ◇油揚げ	精白米 あわ	サラダ菜 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー (冷) 大根 小松菜
	ごはん 納豆みそ 魚の照り焼き ブロッコリー炒め 豚汁 ネーブル	せんべい おからドーナツ ミルク	赤魚(骨抜き) かまぼこ 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋	ブロッコリー (冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ 人参		そうめんチャンプルー ブロッコリー みそ汁 りんご	せんべい スティックパン 麦茶	ツナ缶	▲そうめん	キャベツ 人参 玉ねぎ ニら ブロッコリー (冷) えのきたけ 切干大根 小松菜
	11金	お弁当会	せんべい カスタードワッフル 麦茶					28月	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 バナナ スライストマト	せんべい プチ肉まん ミルク	鶏もも肉 干ひき 竹小町 ◇油揚げ わかめ ◇絹ごし豆腐
12土	カレーピラフ ほうれん草のなめたけ和え 豚肉と白菜のスープ ネーブル	バナナ チョコパン 麦茶	鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米	人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 白菜 小松菜	29火	あわごはん みそ汁 厚揚げの和風あんかけ かみかみごぼう すいか きゅうりの中華風	バナナ 米粉ブラウニー ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ ごぼう きゅうり えのきたけ スイカ
	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スライスポーク すいか 芋とひじきのサラダ	せんべい アイスクリーム 胚芽クラッカー	◇絹ごし豆腐 ●卵 豚薄切り肉 ★ポーク缶 干ひき わかめ	精白米 さつま芋	にがうり 人参 しめじ えのきたけ スイカ		わかめごはん とんかつ みそ汁 春雨中華炒め トマト三杯酢 りんご	せんべい 豆乳プリン	豚ロース肉 豚薄切り肉 わかめ	精白米	キャベツ 人参 いんげん しめじ 大根 たけのこ(水煮) トマト りんご
	冷やし中華 かぼちゃ天ぷら スイカ	バナナ ジュースおにぎり 麦茶	★ハム ●卵 丸かまぼこ 豚薄切り肉	◎中華めん 精白米	きゅうり かぼちゃ スイカ 刻み昆布 人参		31木	ごはん ふりかけ 鮭のもみじ焼き タマナーちゃんぶるー みそ汁 ネーブル	せんべい おからドーナツ ミルク	鮭 ★ポーク	精白米

★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。
★「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。

