



幼児食こんだて



令和7年

ポプラこども園

※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。

(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(屋食)			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(屋食)			
			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月	タコライス フライドポテト ワンタンスープ パナナヨーグルト	せんべい ちんびん ミルク	豚ひき肉 鳥がら 鶏ひき肉 わかめ ★ヨーグルト	精白米 あわ 春雨 じゃが芋 しょうまいの皮	玉ねぎ 人参 レタス トマト 貝割大根 バナナ	15月	あわごはん さばのみそ煮 こんにやくのソテー ほうれん草のおかかあえ すまし汁 柿	バナナ おからドーナツ ミルク	さば 鶏ささみ わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	長ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ほうれん草 白菜 たけのこ(水煮) 柿	
2火	あわごはん とんかつ あおさ汁 春雨の中華炒め 蒸しかぼちゃ 青りんごゼリー	バナナ スイートポテト ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 あおさ ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ 春雨 さつま芋	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ かぼちゃ	16火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 麩ーチャンプルー カリカリきゅうり もずくスープ バナナ	せんべい ミニマドレーヌ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 もずく	精白米 ▲麩	キャベツ 人参 もやし ピーマン きゅうり えのきたけ 葉ねぎ 葉 生 バナナ	
3水	チキンカレー 温サラダ わかめスープ バナナ	せんべい ミニパンケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト ブロッコリー (冷) しめじ みつば	17水	豚肉ビビンバ ゴマじゃが ブロッコリー 中華スープ パイン缶	せんべい きな粉蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 ●卵 鶏もも肉	精白米 じゃが芋 春雨	小松菜 もやし 人参 ブロッコリー (冷) たけのこ(水煮) 白菜 パイン缶	
4木	ごはん きんぴらごぼう 鶏のから揚げ 温サラダ みそ汁 りんご	バナナ くずもち ミルク	竹小町(卵不 使用) 鶏もも肉 わかめ	精白米	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ 生 Hコーン缶 トマト ブロッコリー (冷) えのきたけ	18木	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ 白菜スープ りんご	バナナ カスタードワッフル ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ ●ベーコン	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ かぼちゃ もやし きゅうり 人参 白菜	
5金						19金	長崎ちゃんぽん風 ブロッコリー バナナ	せんべい おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 豆乳 ピンクかまぼこ	◎中華めん (茹)	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー (冷) バナナ	
6土	焼きそば ほうれん草おかかあえ ゆし豆腐 バナナ	せんべい おにぎり(じゃこおかか) 麦茶	豚薄切り肉 ◇ゆし豆腐 しらす干し	焼きそばめん 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 バナナ	20土	カレーピラフ ほうれん草のなめたけ和え すまし汁 りんご	せんべい チョコパン 麦茶	鶏もも肉 わかめ	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 なめたけ たけのこ(水煮) りんご	
8月	親子丼 小松菜のゴマあえ あおさ汁 バナナ	せんべい 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ●卵 ツナ缶 あおさ ◇絹ごし豆腐	精白米 ◎ロールパン (超熟)	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 バナナ	22月	トウジンジーシュー がんとどきと大根の煮しめ 白菜のりんごあえ あおさ汁 みかん	バナナ ミニクレープ ミルク 冬至	●丸かまぼこ 豚薄切り肉 たいす [豆腐] 油揚げ(箱) がんとどき あおさ	精白米	刻み昆布 人参 板こんにやく れんこん 根茎 ゆで 人参 小松菜 大根 白菜 きゅうり	
9火	もずくどんぶり 魚フライ 温サラダ みそ汁 みかん	バナナ 蒸しまんじゅう ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 ●卵 わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 Hコーン缶 えのきたけ 葉ねぎ 葉 生	23火	ごはん チキン南蛮 ブロッコリー炒め みそ汁 バナナ	せんべい ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ●卵 かまぼこ わかめ	精白米	玉ねぎ きゅうり 漬物 ピクルス サラダ菜 ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ	
10水	あわごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	せんべい 青のりポテト ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 もずく ◇油揚げ	精白米 あわ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり とうがん 小松菜 ネーブル	24水	あわごはん 厚揚げの和風あんかけ かみかみごぼう きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	バナナ フルーツゼリー 胚芽クラッカー	◇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	
11木	スパゲティミートソース フライドポテト ポイルウィンナー わかめスープ バナナ	せんべい おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ★ウィンナー わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン しめじ みつば パイン缶	25木	オムライス ポテトグラタン フライドチキン 春雨スープ フルーツゼリー	せんべい 12月生まれ誕生会・クリスマス会	●たまご 鶏もも肉 豚薄切り肉 ★チーズ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリピーズ 白菜 たけのこ(水煮) みかん缶 パイン缶	
12金	お弁当会	せんべい 豆乳プリン				26金	年納めそば きゅうりの中華風 バナナ	せんべい 黒糖棒 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ 鳥ガラ	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 きゅうり バナナ	
13土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 パイン缶	バナナ スティックパン 麦茶	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ◇ゆし豆腐	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり パイン缶	27土	保育はありません！良いお年をお迎え下さい					

★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。