



幼児食こんだて



2026

あけましておめでとうございます

ポプラこども園

令和8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 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 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				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 よくなる
5月	年明けうどん 小松菜のゴマあえ みかん	せんべい ドーナツ 麦茶	◇油揚げ カマボコ ツナ缶	▲茹うどん	人参 小松菜 ねぎ みかん	20日 火	野菜そば 温サラダ フルーツゼリー	バナナ レタスと鮭のおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 かまぼこ 鮭フレーク	▲沖そば(冷) キムチ 精白米	フロッコリー(冷) 人参 Hコーン缶 もやし トマト
6日 火	チキンカレー ツナサラダ かきたまスープ バナナ	せんべい みかんゼリー 胚芽クラッカー 麦茶	鶏もも肉 ツナ缶 ●卵	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) 人参 貝割大根	21日 水	ごはん 厚揚げの和風あんかけ カリカリきゅうり 粉ふき芋 魚のみそ汁 バナナ	せんべい マドレーヌ ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 赤魚(骨抜き)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ きゅうり 大根 ニラ バナナ
7日 水	七草ごはん 魚の照り焼き 切干大根のイリチー あおさ汁 みかん	バナナ 米粉ブラウニー ミルク	ツナ缶 赤魚(骨抜き) 豚薄切り肉 あおさ ◇絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ ★粉チーズ	精白米	赤ピーマン 切干大根 かんぱん 人参 糸こんにゃく みかん キャベツ	22日 木	あわごはん とんかつ 昆布イリチー きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	バナナ ミニたい焼き ミルク	豚ロース肉 ●卵 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 糸こんにゃく きゅうり 大根 小松菜 ネーブル
8日 木	もずくどんぶり ほうれん草おかかあえ 蒸しかぼちゃ みそ汁 りんご	せんべい おからドーナツ ミルク	もずく 豚ひき肉	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 白菜 かぼちゃ えのきたけ 小松菜 りんご	23日 金	カレーライス 鶏肉のブロッコリー炒め たまごスープ マスカットゼリー	せんべい 	鶏もも肉 ●卵 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー かぶ マスカット
9日 金	お弁当会	せんべい 豆乳プリン				24日 土	あわごはん 麻婆豆腐 豚肉と白菜のスープ バナナ	バナナ スティックパン 麦茶	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 あわ	しめじ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ 白菜 小松菜 干しいたけ バナナ
10日 土	スパゲティ(ナポリタン) ポテトサラダ コーンスープ バナナ	せんべい おにぎり 麦茶	★ロースハム	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ ピーマン Hコーン缶 人参 マッシュルーム トマト 人参 きゅうり りんご Hコーン缶	26日 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー 豚汁 ネーブル 	せんべい 大学芋 ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 ◇油揚げ 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー(冷) 大根 干しいたけ 人参 ネーブル
13日 火	ごはん 豚肉しょうが焼き キャベツのしらす和え 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	バナナ ミニパンケーキ ミルク	豚薄切り肉 ちりめんじゃこ 干ひじき わかめ	精白米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 小松菜 ネーブル	27日 火	長崎ちゃんぽん風 ブロッコリー バナナ	せんべい 昆布おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 豆乳	◎中華めん 精白米	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー(冷) バナナ 塩昆布
14日 水	ごはん さばのみそ煮 人参シリシリー きゅうりの中華風 ゆし豆腐 りんご	せんべい ココア蒸しパン ミルク	さば 竹小町 ●卵 ◇ゆし豆腐	精白米	長ねぎ 人参 ブロッコリー(冷) もやし きゅうり りんご	28日 水	あわごはん 肉みそ豆腐 春雨の中華炒め トマト三杯酢 みそ汁 バナナ	せんべい 揚げパン ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 いんげんまめ	精白米 あわ 春雨 ◎バターロール	玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ トマト えのきたけ 小松菜 バナナ
15日 木	あわごはん レバーフライ ブロッコリー炒め マッシュポテト みそ汁 バナナ	せんべい ジャムサンド ミルク	豚レバー かまぼこ ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	サラダ菜 ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 バナナ	29日 木	タコライス ポテトフライ わかめスープ ネーブル	せんべい ホットケーキ(ほうれん草) 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 みつば ネーブル
16日 金	ごはん ふりかけ チキン照り焼き 麩ーチャンプルー みそ汁 みかん	バナナ のり塩ポテト ミルク	しらす干し 鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 ◇油揚げ	精白米 ▲鮭 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 小松菜 みかん	30日 金	ごはん 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みそ汁 みかん	バナナ スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ●卵	精白米	白菜 たけのこ(水煮) 人参 しいたけ ブロッコリー(冷) えのきたけ 小松菜 みかん
17日 土	豚肉のみそどんぶり 粉ふき芋 すまし汁 パイン缶	せんべい バナナ ビスケット 麦茶	豚薄切り肉 わかめ	精白米 じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ(水煮) パイン缶	31日 土	三色ごはん ゴマじゃが みそ汁 バナナ	せんべい バームクーヘン 麦茶	鶏ひき肉 豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 大根 バナナ
19日 月	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ 大根汁 ネーブル	せんべい 蒸しまんじゅう ミルク	赤魚(骨抜き) 竹小町 わかめ 鶏ささみ わかめ	精白米 あわ マロニー春雨	サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり 大根 ネーブル						

★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。