



# 幼児食こんだて



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。

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(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 赤血(腎臓き) ツナ缶 油揚げ わかめ	きいろ 精白米	みどり 体の調子を よくする
2月	スパゲティミートソース ポテトサラダ レタスのスープ フルーツゼリー	バナナ おにぎり 麦茶	バナナ 人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン 人参 きゅうり りんご レタス	バナナ 人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン 人参 きゅうり りんご レタス	16日	ごはん ちくわの磯辺揚げ 人参炒め トマト三杯酢 みそ汁 パイン缶	せんべい 黒糖棒 ミルク	せんべい 人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 油揚げ わかめ	精白米	体の調子をよくする プロックリー(冷) もやし キャベツ トマト えのきたけ パイン缶	
3月	恵方巻き いわし生姜煮 ブロッコリー炒め 大根汁 りんご	せんべい 揚げパン ミルク	●魚肉ソーセージ いわし かまぼこ あおさ	●卵 ①バターロール 玉ねぎ ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 りんご	17日	親子丼 きゅうりとトマト甘酢あえ みそ汁 りんご	バナナ のり塩ポテト ミルク	●鶏もも肉 ●卵 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 じゃが芋	バナナ 玉ねぎ みつば きゅうり トマト 大根 小松菜 りんご	
4月	ごはん ハンバーグ マッシュポテト 温ツナサラダ コーンスープ ネーブル	せんべい かりんとう風味トースト ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇木綿豆腐 ツナ缶	●卵 玉ねぎ トマト ブロッコリー(冷) Hコーン缶 ネーブル	18日	あわごはん 鮭のもみじ焼き 春雨の中華炒め みそ汁 バナナ	せんべい チーズ・ウィンナー蒸しパン ミルク	●鮭 豚薄切り肉 油揚げ わかめ ★ウィンナー ミックスチーズ	精白米 あわ 春雨	人参 たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ 大根 小松菜 バナナ	
5月	あわごはん 肉みそ豆腐 しゃきしゃき炒め ほうれん草のツナあえ みそ汁 パイン缶	せんべい マドレーヌ 麦茶	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹の子 ツナ缶 わかめ ★ハム(卵不使用) もずく	●卵 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ニラ ほうれん草 えのきたけ パイン缶 人参 キャベツ	19日	ごはん 麩ーチャンプルー ハニーマスタードチキン きゅうりの中華風 春雨スープ りんご	バナナ 米粉ガトーショコラ ミルク	●卵 ●ポーク缶 鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米 ▲鮭 春雨 コーンフレーク	バナナ キャベツ 人参 もやし ピーマン きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 バナナ	
6月	あわごはん とんかつ 春雨の中華炒め ブロッコリー もずくスープ ネーブル	バナナ くずもち ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 ◇絹ごし豆腐 もずく	バナナ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー(冷) ネーブル	20日	もずくどんぶり 魚のから揚げ 温サラダ みそ汁 バナナ	りんご 蒸し芋 ミルク	もずく 豚ひき肉 非加熱(腎臓き) わかめ	精白米 さつまいも	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー(冷) キャベツ 人参 えのきたけ バナナ	
7月	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 今川焼き 麦茶	鶏もも肉 わかめ ●卵	●卵 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 たけのこ(水煮) りんご	21日	五目うどん コーンサラダ りんご	せんべい おにぎり 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	
9月	あわごはん チキン照り焼き 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 りんご	せんべい おからドーナツ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	●卵 人参 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー(冷) キャベツ Hコーン缶 大根 りんご	23日	天皇誕生日					
10月	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	バナナ 蒸しまんじゅう ミルク	豚ひき肉 わかめ ★Pヨーグルト	●卵 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 たけのこ(水煮) りんご	24日	ごはん ホワイトシチュー 鶏のから揚げ 白菜のりんごあえ ネーブル	せんべい ミニパンケーキ ミルク	鶏もも肉 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参 グリーンピース(冷) 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご みかん	
11月	建国記念日				25日	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 パイン缶	バナナ カスタードワッフル ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ ●卵	精白米 じゃが芋	バナナ 人参 小松菜 ブロッコリー(冷) 大根 小松菜 パイン缶	
12月	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃのから揚げ キャベツのしらす和え 中華スープ パナナ	バナナ スイートポテト ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー(冷) きゅうり 果菜 チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶	26日	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 ネーブル	せんべい チョコチップクッキー ミルク	鶏もも肉 ◇木綿豆腐 ●ポーク缶	精白米 ▲そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ネーブル	
13月	お弁当会	せんべい ミニクレープ 麦茶			27日	あわごはん レバーフライ スライストマト カリカリきゅうり うどん フルーツポンチ くま組さんが考えたスペシャルメニューの日 2月生まれお誕生日おめでとう会	りんご HAPPY BIRTHDAY ケーキ	豚レバー	精白米 あわ ▲茹うどん	サラダ油 きゅうり トマト ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご もも缶	
14月	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 りんご	せんべい チョコパン 麦茶	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ほうれん草 白菜 えのきたけ りんご	28日	焼きそば ほうれん草のおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	バナナ おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 ◇ゆし豆腐	焼きそばめん	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 バナナ	

★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。