



幼児食こんだて



令和8年

※黒の本字はくま組さんからのリクエストメニューです

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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)					
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり			
2月	オムライス きゅうりの甘酢あえ ゴマじゃが みそ汁 バナナ	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) せんべい 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ●卵 しらす干し わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 ◎ロールパン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり とうがんとろろ	16月	あわごはん ふりかけ どんかつ ブロッコリー炒め みそ汁 ネーブル	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) せんべい のり塩ポテト ミルク	豚ロース肉 かまぼこ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ 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 えのきたけ ネーブル	
3月	タコライス かけかけきゅうり そうめん汁 フルーツポンチ	バナナ ケーキバイキング カルピス	豚ひき肉 丸かまぼこ	精白米 じゃが芋 素麺	玉ねぎ 人参 レタス トマト パイン缶 みかん缶 りんご ねぎ	17日	チキンカレー 温サラダ わかめスープ バナナ	せんべい カスタードワッフル ミルク	鶏もも肉 ●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) しめじ みつば	
4月	長崎ちゃんぽん ブロッコリー バナナ	せんべい 米粉ガトーショコラ ミルク	豚薄切り肉 丸かまぼこ	◎中華めん	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー (冷) バナナ	18日	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ 蒸しまんじゅう ミルク	鶏もも肉 鶏もも肉 わかめ	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー (冷) 大根 パイン缶 大葉	
5月	芋ごはん レバーフライ こんにゃくのソテー ブロッコリー みそ汁	せんべい ミニクレープ ミルク	豚レバー ●卵 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米 さつま芋	サラダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー (冷) 大根 ネーブル	19日	たけのごはん 魚の照り焼き 菜の花炒め 大根汁 ネーブル	せんべい おからドーナツ ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 赤魚 かまぼこ あおき	精白米	たけのこ(水菜) ブロッコリー (冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル	
6月	あわごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 豚肉と白菜のスープ りんご	バナナ ちんぴん ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 豚薄切り肉	精白米 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ たけのこ(水素) ニラ もやし きゅうり 人参 白菜	21日	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 パイン缶	せんべい おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ◇ゆし豆腐	焼きそばめん さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶	
7月	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯あえ みそ汁 バナナ	せんべい 今川焼き 麦茶	◇絹ごし豆腐 鶏ひき肉 干しひき もずく	精白米	干しひき 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ ねぎ バナナ	23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 赤魚(骨抜き) わかめ	精白米 さつま芋	ピーマン 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	
9月	親子丼 ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 りんご	せんべい プチ肉まん ミルク	鶏もも肉 ●卵 ◇絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ みつば にがり えのきたけ りんご	24日	ごはん 粉ふき芋 ハンバーグ キャベツのしらす和え みそ汁 ネーブル	バナナ レモンラスク ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 小松菜 ネーブル	
10月	卵チャーハン 魚フライ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 バナナ	せんべい メープルワッフル ミルク	●卵 白身魚 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ きゅうり 大根 人参 バナナ	25日	あわごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 バナナ	せんべい くずもち ミルク	鶏もも肉 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー (冷) とうがん バナナ	
11月	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ りんご	バナナ 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ●卵 ★チーズ 鮭フレーク	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	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 Hコーン缶	26日	ごはん 納豆みそ ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが スライストマト みそ汁 りんご	せんべい ドーナツ ミルク	◇ひきわり納豆 豚薄切り肉 竹小町 ●卵 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト 大根 りんご	
12月	わかめごはん チキン照り焼き 人参シリシリ 豚汁 パイン缶	せんべい シュガートースト ミルク	わかめ 鶏もも肉 ●卵 豚薄切り肉 わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし 大根 人参 干し椎茸 パイン缶	27日	新年度準備					
13日	お弁当会					28日		入園式				
14日	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草おかかあえ みそ汁 バナナ	せんべい 黒糖棒 麦茶	鶏もも肉 わかめ	精白米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 バナナ	30日	沖繩そば 白菜りんごあえ バナナ	せんべい おにぎり 麦茶	豚3枚肉 かまぼこ 鶏ガラ	▲沖繩そば (茹)	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご バナナ	
31日	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	バナナ きな粉ラスク ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 あわ	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	31日	火					

★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