



令和8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			
1 水	タコライス フライドポテト 春雨スープ りんご	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) せんべい カスタードワッフル ミルク 進級式	豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト たけのこ(水煮) 白菜 りんご	16 木	あわごはん のり佃煮 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ブロッコリー ネーブル	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) せんべい ミニたい焼き ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 もずく 絹ごし豆腐	精白米 あわ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー(冷) えのきたけ ネーブル	
	2 木	ごはん ひじきの五目煮 鶏のから揚げ 温サラダ みそ汁 ネーブル	せんべい ホットケーキ ミルク	干ひじき 竹小町 油揚げ 鶏もも肉 わかめ	精白米 人参 糸こんにゃく ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー(冷) えのきたけ ネーブル		17 金	ビビンバ 粉ふき芋 ブロッコリー みそ汁 バナナ	せんべい きな粉蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 もやし ブロッコリー(冷) 大根 バナナ
	3 金	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 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 土	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
4 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 りんご	せんべい スティックパン 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 干しいたけ	20 月	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリー炒め くずきりの甘酢あえ 大根汁 りんご			せんべい 大学芋 ミルク	さば かまぼこ わかめ 竹小町	精白米 マロニー春雨	長ねぎ ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 えのきたけ
6 月	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	せんべい ドーナツ ミルク	赤魚 豚薄切り肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 あわ		サラダ菜 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ニラ きゅうり 大根 小松菜 ネーブル	21 火		あわごはん レバーフライ こんにゃくのソテー 梅肉あえ みそ汁 オレンジゼリー	せんべい 蒸しまんじゅう ミルク	豚レバー 鶏ささみ しらす干し わかめ 油揚げ わかめ	精白米 あわ
7 火	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 いちごゼリー	せんべい のり塩ポテト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋		人参 小松菜 ブロッコリー(冷) 大根 小松菜		22 水	ごはん 豚の角煮風 豆腐チャンプルー スライストマト すまし汁 バナナ	せんべい ジャムサンド ミルク	豚三枚肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米
8 水	スパゲティミートソース 温サラダ マッシュポテト コーンスープ りんご	せんべい おにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ	▲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 ブロッコリー(冷) キャベツ 人参	23 木			ごはん チキン南蛮 もやしと厚揚げ炒め みそ汁 りんご	せんべい プチ肉まん ミルク	鶏もも肉 卵 厚揚げ わかめ	精白米
9 木	あわごはん とんかつ 麩ーチャンプルー もずくスープ バナナ	せんべい 蒸し芋 ミルク	豚ロース肉 卵 ★ポーク缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 あわ ★車麩	人参 ピーマン もやし キャベツ ねぎ バナナ		24 金		もずくどんぶり ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 ネーブル	せんべい 4月生まれ誕生日会 プチ肉まん ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋
10 金	お弁当会	せんべい 豆乳プリン						25 土	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バイン缶	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
11 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 桃缶	せんべい 今川焼き 麦茶	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ほうれん草 白菜 ブロッコリー(冷) えのきたけ 桃缶	27 月			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 ミニビザ 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
13 月	あわごはん 西京焼き 人参シリシリ ほうれん草のおかかあえ みそ汁 ネーブル	せんべい おからドーナツ ミルク	白身魚 卵 油揚げ わかめ	精白米 あわ	人参 ブロッコリー(冷) もやし ほうれん草 白菜 大根 小松菜 ネーブル		28 火		チキンカレー 温サラダ かきたまスープ りんご	せんべい フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	鶏もも肉 鳥ガラ 卵	精白米 じゃが芋
14 火	ごはん 麻婆豆腐 セロリスープ かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ 青りんごゼリー	せんべい ちんびん ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	しめじ 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 セロリ			30 木	ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー きゅうりとトマト甘酢あえ そうめん汁 ネーブル	せんべい ココア蒸しパン ミルク	赤魚(骨抜き) 豚薄切り肉 しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん
15 水	沖縄そば 白菜のりんごあえ バナナ	せんべい おにぎり 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 白菜 きゅうり りんご バナナ	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★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</p>						

