



# 幼児食こんだて



五月 戌



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
1 金	あわごはん ブロッコリー のり佃煮 みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ネーブル	せんべい こいのぼりクッキー ミルク 4.5歳児クッキング	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	茶こんやく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー (冷) えのきたけ ネーブル	18 月	チキンカレー 温サラダ わかめスープ バナナ	せんべい スイートポテト ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 あわ	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) みつば バナナ
2 土	親子丼 ほうれん草のツナあえ みそ汁 ネーブル	せんべい カスタードワッフル 麦茶	鶏もも肉 ●卵 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	玉ねぎ みつば ほうれん草 えのきたけ ネーブル	19 火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう きゅうりの中華風 そうめん汁 ネーブル	せんべい フルーツヨーグルト ビスケット	赤魚(骨抜き) 丸かまぼこ	精白米 あわ ▲そうめん	サラダ菜 ごぼう 人参 赤こんにやく ニラ しめじ れんこん きゅうり ネーブル バナナ みかん缶
3・4・5・6日は ゴールデンウィークの為 休園です!!					20 水		あわごはん とんかつ 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 かりんとう風味トースト ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	かぼちゃ ブロッコリー(冷) とうがん バナナ
7 木	タコライス フライドポテト ゴーヤーの揚げ煮 春雨スープ バナナ	せんべい きなこ蒸しパン ミルク 5/8はゴーヤーの日	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 バナナ	21 木	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ ネーブル	せんべい おにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ★丸玉 しらす干し	▲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 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 Gコーン缶 白菜
8 金	おべんとうかい	せんべい ミニクレープ 麦茶				22 金	ごはん ハニーマスタードチキン 麩ーチャンブルー カリカリきゅうり 春雨スープ バナナ	せんべい  5月生まれお誕生日会	鶏もも肉 ●卵 ●チーズ缶 豚薄切り肉	精白米 ▲陸 春雨	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
9 土	五目うどん コーンサラダ りんご	せんべい 今川焼き 麦茶 日曜日は 母の日	鶏もも肉 かまぼこ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干ししいたけ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	23 土	親子レク				
11 月	ごはん 納豆ツナみそ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー炒め みそ汁 ネーブル	せんべい ゆてたまご ミルク	◇ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 かまぼこ ◇油揚げ わかめ ●卵	精白米	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 りんご	25 月	あわごはん 山海ぶし 肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 ネーブル	せんべい チーズウインナー蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 ◇油揚げ ●ウインナー ★ミックスチーズ	精白米 あわ じゃが芋	赤こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ほうれん草 大根 小松菜 ネーブル
12 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 人参炒め かみかみごぼう みそ汁 バナナ	せんべい サーターアンダギー ミルク	赤魚 ★粉チーズ 豚薄切り肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	マッシュルーム缶 玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし キャベツ ごぼう 大根 バナナ	26 火	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ すまし汁 パン缶	せんべい キャロットサンド ミルク	もずく 豚ひき肉 竹小町 ●卵 鶏ささみ わかめ ツナ缶	精白米 春雨	ピーマン 赤コーン缶 Hコーン缶 もやし きゅうり 人参 たけのこ(水煮) パン缶 人参
13 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 ネーブル	せんべい ウインナー 胚芽クラッカー 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	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 ネーブル	27 水	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	せんべい 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 魚肝油 鶏ささみ わかめ 鮭フレーク	▲沖縄そば(茹) 精白米	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 人参 きゅうり ごぼう バナナ 小松菜
14 木	あわごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め ほうれん草の磯あえ みそ汁 りんご	せんべい フレンチトースト ミルク	豚レバー 豚薄切り肉 竹小町 ◇油揚げ ●卵	精白米 あわ	サラダ菜 茶こんやく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 大根 小松菜 りんご	28 木	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 オレンジゼリー	せんべい マドレーヌ 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 赤こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ほうれん草 白菜 たけのこ(水煮) りんご
15 金	豚肉ピビンバ マッシュポテト ブロッコリー かきたまスープ 青りんごゼリー	せんべい ホットケーキ(ゴーヤー入り) ミルク	豚薄切り肉 鳥がら ●卵 わかめ	精白米 じゃが芋	Hコーン缶 小松菜 もやし 人参 ブロッコリー (冷) にがうり	29 金	ごはん のり佃煮 チキン南蛮 ブロッコリー炒め みそ汁 りんご	せんべい フルーツゼリー 胚芽クラッカー	鶏もも肉 ●卵 かまぼこ わかめ	精白米	玉ねぎ 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
16 土	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 パン缶	せんべい 昆布おにぎり 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 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり パン缶 塩昆布	30 土	カレーピラフ ほうれん草のなめたけ和え すまし汁 ネーブル	せんべい ミニ肉まん 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 えのきたけ たけのこ(水煮) 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。