



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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1〜5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1〜5歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	三色ごはん 白菜のりんごあえ ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	せんべい	揚げパン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏こし豆腐	精白米 じゃが芋 ◎ロールパン	人参 小松菜 白菜 きゅうり りんご とうがん ネーブル	15月	ごはん のり佃煮 チキンアドボ 麩ーチャンプルー みそ汁 りんご	せんべい	キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 わかめ ツナ缶	精白米 ▲鮭	人参 キャベツ 人参 もやし ピーマン とうがん りんご 人参
2火	わかめごはん さば竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	ビスケット	スイートポテト ミルク	わかめ さば 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ さつま芋	かぼちゃ 玉ねぎ フロッキー (冷) えのきたけ りんご	16火	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ ネーブル レタスのスープ	ビスケット	のり塩ポテト ミルク	◎鶏こし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 春雨 じゃが芋	生しいたけ 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 レタス
3水	親子丼 ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 青りんごゼリー	バナナ	さつま芋の蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ●卵 ◎鶏こし豆腐 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ みつば にがり えのきたけ	17水	ごはん ゴーヤーチャンプルー スライスポーク かみかみごぼう みそ汁 すいか	バナナ	くずもち ミルク	◎木綿豆腐 ●卵 豚薄切り肉 ★ポーク缶 ◎油揚げ わかめ	精白米	にがり 人参 しめじ ごぼう とうがん スイカ
4木	ごはん 納豆ツナみそ 揚げ魚のケチャップあん ブロッコリー炒め みそ汁 バナナ	せんべい	カスタードワッフル ミルク	◎ひきわり粒豆 ツナ缶 赤魚 かまぼこ ◎油揚げ わかめ	精白米	(添え)サラダ 菜 フロッキー (冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 バナナ	18木	タコライス フライドポテト 春雨スープ オレンジゼリー	ビスケット	さつま芋の蒸しパン ミルク	豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト たけのこ(水煮) 白菜
5金	あわごはん ロースチキン 春雨の中華炒め きゅうりの塩昆布あえ みそ汁 りんご	ビスケット	おからドーナツ ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 いんげん芋 ◎油揚げ ●卵 ◎おから	精白米 あわ 春雨 ごま	玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ きゅうり 塩昆布 大根 小松菜 りんご	19金	きのこごはん 魚フライ もずくの酢物 豚汁 バナナヨーグルト	ビスケット	ホットケーキ (ほうれん草) ミルク	◎油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 ●卵 ●鶏 豚薄切り肉 ★Pヨーグルト	精白米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン きゅうり 大根 干しいたけ 人参 バナナ ほうれん草
6土	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 パイ缶	バナナ	パームクーヘン 麦茶	豚薄切り肉 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 フロッキー (冷) 大根 パイ缶	20土	五目うどん コーンサラダ ネーブル	バナナ	スティックパン 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 ネーブル
8月	あわごはん とんかつ 粉ふき芋 ひじきの煮物 みそ汁 ネーブル	せんべい	小松菜と鮭のおにぎり ミルク	豚ロース肉 ●卵 干ひじき ◎油揚げ 鮭フレーク	精白米 あわ じゃが芋 精白米	人参 大根 小松菜 ネーブル 小松菜	22月	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	ゆでたまご ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ◎鶏こし豆腐 わかめ ●卵	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ネーブル
9火	沖縄そば 白菜のりんごあえ バナナ	ビスケット	チーズ・ウインナー 蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 丸かまぼこ 鳥ガラ ★ウインナー ★ミックスチーズ	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご バナナ	24火	ひじきそぼろごはん 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 ゆし豆腐 すいか	バナナ	ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 ◎ゆし豆腐	精白米	ひじき 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 小松菜 スイカ
10水	ごはん 豚肉しょうが焼き 温サラダ そうめん汁 すいか	バナナ	フレンチトースト ミルク	豚薄切り肉 ●卵	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ フロッキー (冷) キャベツ 人参 Hコーン缶 スイカ	25水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 人参シリシリー ほうれん草さっぱり和え みそ汁 バナナ	ビスケット	みそおにぎり 麦茶	赤魚(骨抜き) ★粉チーズ ●卵 ★ハム ◎鶏こし豆腐 わかめ ツナ缶	精白米 ごま 精白米	マッシュルーム缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 大根 バナナ
11木	ごはん 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みそ汁 オレンジゼリー	せんべい	蒸し芋 ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ●卵	精白米 さつま芋	白菜 たけのこ(水煮) 人参 生しいたけ フロッキー (冷) えのきたけ 小松菜 ネーブル	26木	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ アジサイ風ゼリー	バナナ	 6月生まれお誕生日会	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ★ハム	▲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 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶
12金	お弁当会	ビスケット	米粉トースト 麦茶				27金	豚肉のみそどんぶり 粉ふき芋 すまし汁 パイ缶	ビスケット	ミニ肉まん 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) パイ缶
13土	ハヤシライス 温サラダ りんご	バナナ	今川焼き 麦茶	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP トマト フロッキー (冷) りんご	29土	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 りんご	せんべい	しらすおにぎり 麦茶	◎厚揚げ 鶏ひき肉 赤魚(骨抜き) しらす干し	精白米 じゃが芋 精白米	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ きゅうり 大根 ニラ りんご
30火	チキンカレー 温サラダ わかめスープ ネーブル	せんべい	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー				30火		せんべい		鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン Hコーン缶 トマト フロッキー (冷) みつば 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。

