



幼児食こんだて



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)		
		午前(1・2歳児)	あか	きいろ			午前(1・2歳児)	あか	きいろ
水	1	ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい アイスクリーム 胚芽クラッカー	あか 血や肉・骨となる 白身魚 鶏ささみ しらす干し わかめ 豚薄切り肉	きいろ 熱や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする サラダ菜 キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ 切干大根 小松菜 ネーブル	16	豚肉ビビンバ ゴマじゃが ブロッコリー わかめスープ パイン缶	あか 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ●卵 ◇絹ごし豆腐 わかめ ★ウィンナー
木	2	冷やし中華 かぼちゃ天ぷら すいか	バナナ ジュースおにぎり 麦茶	★ハム ●卵	◎中華めん	きゅうり かぼちゃ スイカ	17	ごはん すり身揚げ 温サラダ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	せんべい ココアムース 亀の甲せんべい 麦茶
金	3	タコライス フライドポテト フルーツヨーグルト わかめスープ	ビスケット カスタードワッフル ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト バナナ みかん缶 パイン缶 りんご みつば	18	そうめんチャンプルー ブロッコリー みそ汁 りんご	ビスケット おにぎり 麦茶
土	4	もずくどんぶり ほうれん草のおかかあえ みそ汁 ネーブル	せんべい ミニたい焼き 麦茶	もずく 豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 白菜 大根 小松菜 ネーブル	21	あわごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め ブロッコリー みそ汁 すいか	せんべい くずもち ミルク
月	6	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ バナナ	ビスケット おにぎり 麦茶	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	22	親子丼 ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 いちごゼリー	バナナ 人参蒸しパン ミルク
火	7	星のハンバーグカレー 温サラダ セロリスープ 天の川ゼリー	せんべい バナナ ビスケット ミルク 七夕会	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー (冷)	23	あわごはん 麻婆なす パンパンジー 春雨スープ りんご	ビスケット のり塩ポテト ミルク
水	8	あわごはん チキンゴマ焼き 春雨の中華炒め カリカリきゅうり みそ汁 りんご	バナナ きなこ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 いんげんまめ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ きゅうり えのきたけ りんご	24	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	せんべい 7月生まれお誕生日会
木	9	わかめごはん とんかつ こんにやくのソテー トマト三杯酢 みそ汁 バナナ	ビスケット ちんびん ミルク	わかめ 豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ しらす干し	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 小松菜 Hコーン缶 しめじ トマト 大根 バナナ	25	へちまどんぶり 大根汁 ネーブル	バナナ 今川焼き 麦茶
金	10	お弁当会	せんべい 豆乳プリン	鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 小松菜 Hコーン缶 しめじ トマト 大根 バナナ	27	あわごはん 西京焼き 昆布イリチー かぼちゃのから揚げ みそ汁 ネーブル	せんべい ポイルウィンナー クラッカー ミルク
土	11	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 ネーブル	バナナ 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	28	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 スライストマト すまし汁 バナナ	ビスケット ドーナツ ミルク
月	13	ごはん 納豆みそ 魚の照り焼き ブロッコリー炒め 豚汁 ネーブル	せんべい おからドーナツ ミルク	赤魚(骨抜き) かまぼこ 豚薄切り肉 ひき肉 納豆 豚薄切り肉	精白米 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 大根 干しいたけ 人参 ネーブル	29	あわごはん 厚揚げの和風あんかけ かみかみごぼう きゅうりの中華あえ みそ汁 すいか	バナナ ゴマ菓子 ミルク
火	14	ごはん ゴーヤーチャンプルー スライスポーク 芋とひじきのサラダ みそ汁 すいか	バナナ アイスクリーム 胚芽クラッカー	◇絹ごし豆腐 ●卵 豚薄切り肉 ポーク缶 干ひじき わかめ	精白米 さつま芋	にがり 人参 しめじ えのきたけ スイカ	30	長崎ちゃんぽん ブロッコリー バナナ	せんべい コロケ ミルク
水	15	ごはん ハニースタードチキン 人参シリシリ ほうれん草のツナあえ みそ汁 バナナ	ビスケット 米粉がトースショコラ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ 丸かまぼこ 豚薄切り肉	精白米	人参 ブロッコリー (冷) ほうれん草 切干大根 バナナ 刻み昆布 人参	31	ごはん ふりかけ タマナーチャンプルー 鮭のもみじ焼き みそ汁 ネーブル	ビスケット チーズ・ウィンナー蒸しパン ミルク

Q. タマナーとは？ A. キャベツの事です