



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	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食)			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(昼食)		
			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 火	あわごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう きゅうりの甘酢あえ みそ汁 パナナ	せんべい 防災備蓄(保存食) 	鮭 鶏ささみ しらす干し わかめ	精白米 あわ	ごぼう 人参 れんこん きゅうり 大根 小松菜 バナナ	15 火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 梨	バナナ くずもち ミルク	サラダ菜 豚薄切り肉 竹小町 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく ごぼう 人参 ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 梨
	2 水	親子丼 ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 りんご	バナナ おからドーナツ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ツナ缶 わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋		玉ねぎ みつば ほうれん草 へちま りんご	16 水	チキンカレー 温サラダ わかめスープ りんご	せんべい バナナヨーグルト 胚芽クラッカー	鶏もも肉 わかめ
3 木		ごはん 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー パナナ かきたまスープ	ビスケット きなこクッキー ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ●卵 わかめ	精白米	白菜 たけのこ(水煮) 人参 生しいたけ Hコーン缶 ブロッコリー(冷) バナナ	17 木		長崎ちゃんぽん風 ブロッコリー バナナ	ビスケット ジャムサンド ミルク	豚薄切り肉 ◇豆乳
	4 金	豚肉ビビンバ きゅうりの中華風 トマト三杯酢 春雨スープ 梨	せんべい ゴマ菓子 ミルク	豚薄切り肉 ●卵	精白米 春雨	小松菜 もやし 人参 きゅうり トマト たけのこ(水煮) 白菜 梨		18 金	お弁当会	せんべい 米粉がトースショコラ 麦茶	
5 土		焼きそば ほうれん草さっぱりあえ ゆし豆腐 パイン缶	ビスケット おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 ハム ◇ゆし豆腐	▲中華麺	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ パイン缶	19 土			五目うどん コーンサラダ ネーブル	バナナ おにぎり 麦茶
	7 月	あわごはん 麻婆豆腐 白菜のりんごあえ 鶏団子と春雨のスープ ネーブル	バナナ スイートポテト ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ●卵	精白米 あわ 春雨 さつま芋	しめじ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) 白菜 きゅうり りんご 長ねぎ キャベツ 人参 梨		20日 日曜日 21日 敬老の日 22日 国民の休日 23日 秋分の日  楽しい休日をお過ごしください			
8 火		あわごはん さばのみそ煮 こんにゃくのソテー ゴーヤーの揚げ煮 すまし汁 パナナ	せんべい ごまじゃこトースト ミルク	さば 鶏ささみ わかめ ◇絹ごし豆腐 しらす	精白米 ◎食パン	長ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 にがうり たけのこ(水煮) バナナ	24 木	もずくどんぶり ゴマじゃが ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 バナナ	ビスケット 揚げパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 ◎ロールパン
	9 水	あわごはん レバーフライ ほうれん草炒め ポテトサラダ みそ汁 りんご	ビスケット カスタードワッフル ミルク	豚レバー 竹小町 ツナ缶 ハム ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	ほうれん草 Hコーン缶 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 りんご		25 金	秋の香り混ぜごはん 鮭のもみじ焼き かみかみごぼう きゅうりの中華風 みそ汁 梨	バナナ  9月生まれ誕生会	鶏もも肉 ◇油揚げ 蛙 ◇絹ごし豆腐 わかめ
10 木		芋ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 温サラダ みそ汁 梨	バナナ ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 ◇油揚げ	精白米 さつま芋	人参 糸こんにゃく 二丁 ブロッコリー(冷) キャベツ 人参 Hコーン缶 大根 小松菜 梨	26 土		ハヤシライス 温サラダ りんご	せんべい スティックパン 麦茶	鶏もも肉
	11 金							28 月	あわごはん 厚揚げの和風あんかけ もずくの酢物 ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	バナナ 蒸しまんじゅう ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 もずく わかめ
12 土		そうめんチャンプルー ブロッコリー みそ汁 りんご	せんべい おにぎり 麦茶	ツナ缶	▲そうめん	キャベツ 人参 玉ねぎ 二丁 ブロッコリー(冷) えのきたけ 切干大根 小松菜 りんご	29 火		沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	ビスケット おにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ
	14 月	ごはん とんかつ 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 パナナ	ビスケット ココア蒸しパン ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 いんげんまめ わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ トマト へちま バナナ		30 水	三色ごはん 大学芋 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	せんべい かりんと風味トースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ

★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。

