



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 をよくする				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 をよくする
1 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	バナナ キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 もずく ◇絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米	赤い人参 玉ねぎ きゅうり 人参 たけのこ(水煮) パイン	17 土	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯あえ みそ汁 バナナ	バナナ ミニたい焼き 麦茶	◇絹ごし豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米	人参 干しいたけ 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ バナナ
2 金	豚肉のみそどんぶり ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ すまし汁 パイン缶	ビスケット ドーナツ ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ●卵 鶏ささみ わかめ	精白米 春雨	赤い人参 玉ねぎ きゅうり 人参 たけのこ(水煮) パイン	19 月	チキンカレー ブロッコリーときのこのサラダ たまごスープ ぶどうゼリー(なし添え) くま組さんが考えたスペシャルメニューの日	ビスケット チョコクッキー ミルク	鶏もも肉 ●たまご わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー きのこの Hコーン缶 ぶどう 梨
3 土	五目うどん コーンサラダ りんご	せんべい しらすおにぎり 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ わかめ しらす干し	▲茹うどん 精白米	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 りんご	20 火	長崎ちゃんぽん風 ブロッコリー バナナ	せんべい ヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 豆乳 もずく	◎中華めん	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー(冷) ニラ キャベツ バナナ
5 月	あわごはん 麻婆豆腐 白菜のりんごあえ 春雨のスープ 柿	バナナ さつま芋の蒸しパン ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉	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) ニラ 白菜 きゅうり りんご 長ねぎ キャベツ 人参	21 水	ごはん とんかつ 春雨の中華炒め ほうれん草の磯あえ みそ汁 りんご	バナナ かぼちゃの蒸しパン ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 いんげんまめ ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 大根 りんご かぼちゃ
6 火	親子丼 ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 りんご	せんべい 引き渡し訓練	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	22 木	あわごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き ブロッコリー炒め もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ビスケット ホットケーキ (ほうれん草入り) ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく ◇油揚げ	精白米 あわ	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 とうがん ネーブル ほうれん草
7 水	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	ビスケット 大学芋 ミルク	豚薄切り肉 ●卵 ツナ缶	精白米 春雨 さつま芋	小松菜 もやし 人参 きゅうり トマト たけのこ(水煮) 白菜 梨 人参	23 金	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ 青りんごゼリー	せんべい 10月生まれお誕生日会	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 干ひじき わかめ ツナ缶	▲スパゲティ さつま芋 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 レタス 玉ねぎ えのきたけ
8 木	ごはん 鮭のみもじ焼き もやしと厚揚げ炒め ブロッコリー みそ汁 梨	バナナ 青のりポテト ミルク	鮭 ◇厚揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 だいじょうふ 人参 玉ねぎ ブロッコリー(冷) えのきたけ 梨	24 土	ハヤシライス 温サラダ りんご	バナナ バームクーヘン 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 Hコーン缶 トマト ブロッコリー(冷) りんご
9 金	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ ネーブル	せんべい おにぎり 麦茶	豚三枚肉 かまぼこ 鶏ささみ 昆布	▲沖縄そば	人参 ごぼう きゅうり 山東菜 千切り大根 ネーブル	26 月	ひじきそぼろごはん 魚のから揚げ 春雨サラダ みそ汁 ネーブル	ビスケット ポイルウインナー 胚芽クラッカー ミルク	豚ひき肉 赤魚 取さき ひじき	精白米 春雨 じゃが芋	ピーマン 赤いピーマン Hコーン缶 もやし きゅうり 人参 えのきたけ 小松菜 ネーブル
10 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	ビスケット 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 ネーブル	27 火	もずくどんぶり さつま芋のごまぶし ほうれん草のツナあえ みそ汁 梨	せんべい かりんとう風味トースト ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	ピーマン 赤いピーマン Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ とうがん 梨
13 火	きのこごはん 魚フライ きゅうりの甘酢あえ 豚汁 柿	せんべい ジャムサンド ミルク	◇油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 ●卵 しらす干し わかめ 豚薄切り肉	精白米	しめじ えのきたけ 赤いピーマン きゅうり 大根 干しいたけ 人参 柿	28 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐チャンプルー トマト三杯酢 そうめん汁 梨	バナナ スイートポテト ミルク	鶏もも肉 ◇木綿豆腐 ●ボーク缶 ●卵 おから	精白米 ▲そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ トマト 梨
14 水	タコライス フライドポテト 大根スープ バナナとりんごのヨーグルト	バナナ カスタードワッフル 麦茶	豚ひき肉 あおさ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 バナナ りんご	29 木	あわごはん さばのみそ煮 こんにやくソテー ほうれん草のおかかあえ すまし汁 柿	ビスケット 野菜コロッケ ミルク	さば 鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	長ねぎ 小松菜 人参 Hコーン缶 ほうれん草 白菜 ねぎ しめじ 柿
15 木	あわごはん 納豆みそ 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ビスケット おからドーナツ ミルク	豚三枚肉 ◇厚揚げ ◇ひきわり納豆 ツナ缶 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 あわ	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり 白菜 りんご	30 金	パンプキンシチュー ハンバーガー マスカットゼリー 	せんべい 米粉ガトーショコラ ミルク	鶏もも肉 豚ミンチ 牛ミンチ ★チーズ	◎バターロール じゃが芋	かぼちゃ 人参 玉ねぎ マスカット
16 金	 おべんとう	せんべい 豆乳プリン				31 土	鶏肉の野菜あんかけ丼 粉ふき芋 みそ汁 バナナ 	せんべい 今川焼き 麦茶 	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ