



幼児食こんだて



令和6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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	豚肉みそどんぶり 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 ジャムサンド ミルク	もずく 豚薄切り肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	デンゲン菜 赤ピーマン 玉ねぎ Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	18	親子レク				
2	チキンカレー 温サラダ わかめスープ バナナ	りんご こいのぼりクッキー ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン Hコーン缶 トマト ブロッコリー (冷)	20	あわごはん すまし汁 さばのみそ煮 パナナ こんにやくのソテー ほうれん草のおかかあえ	りんご かりんとう風味トースト ミルク	さば 鶏ささみ ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	長ねぎ 糸こんにやく Hコーン缶 小松菜 ほうれん草 白菜 バナナ
7	あわごはん そうめん汁 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう ネーブル きゅうりの中華風	バナナ お麩スナック ミルク	赤魚(骨抜き) ●丸かまぼこ	精白米 あわ ▲そうめん ▲麩	サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ れんこん きゅうり ねぎ	21	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	バナナ しらすおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ★ハム しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 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
8	あわごはん 麻婆豆腐 コーンスープ 梅肉あえ りんご ゴーヤーの揚げ煮	せんべい ココア蒸しパン ミルク	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	しめじ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ きゅうり もやし にがうり Hコーン缶	22	ごはん 春雨スープ タンドリーチキン パナナ 麩一チャンプルー カリカリきゅうり	せんべい スイートポテト ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 豚薄切り肉	精白米 ▲麩 春雨 さつまい	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	ごはん ふりかけ 鶏肉のゴマ味噌焼き 豆腐チャンプルー もずくスープ パイン缶	りんご のり塩ポテト ミルク	鶏もも肉 ◇木綿豆腐 ●ポーク缶 もずく	精白米 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし ニラ えのきたけ ねぎ パイン缶	23	わかめごはん とんかつ みそ汁 ほうれん草の磯あえ 人参シリシリ りんご	バナナ くずもち ミルク	わかめ 豚ロース肉 ●卵 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 あわ	ほうれん草 人参 大根 ねぎ りんご
10	お弁当会	バナナ カスタードワッフル 麦茶				24	あわごはん みそ汁 肉みそ豆腐 パイン缶 春雨の中華炒め スライストマト	りんご 	◇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 パイン缶
11	ハヤシライス 温サラダ Mother's Day りんご 明日12日(日)は、母の日	せんべい スティックパン 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 トマト ブロッコリー(冷) りんご	25	へちまどんぶり 粉ふき芋 みそ汁 桃缶	せんべい 蒸しパン 麦茶	鶏ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ えのきたけ ねぎ 焼缶
13	ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 人参炒め パナナ かみかみごぼう	りんご ちんびん ミルク	赤魚(骨抜き) ★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 人参 玉ねぎ ブロッコリー(冷) もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ バナナ	27	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	りんご 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ 鳥ガラ 鶏ささみ 鮭フレーク	▲沖縄そば 精白米	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ 小松菜
14	あわごはん レバーフライ みそ汁 しゃきしゃき炒め ブロッコリー りんご	バナナ 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 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー (冷) 大根 小松菜	28	タコライス フライドポテト 春雨スープ りんご	バナナ ミニマドレーヌ ミルク	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 りんご
15	豚肉ビビンバ マッシュポテト ブロッコリー かきたまスープ 桃缶	せんべい ホットケーキ(ゴーヤー入り) ミルク	豚薄切り肉 鳥ガラ ●卵 わかめ	精白米 じゃが芋	Hコーン缶 小松菜 もやし ブロッコリー (冷) 桃缶 にがうり	29	ごはん チキン南蛮 ブロッコリー炒め みそ汁 パナナ	せんべい オレンジゼリー 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 ピクルス 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 えのきたけ
16	ごはん 納豆みそ 鶏肉マーメレード焼き ブロッコリー炒め みそ汁 りんご	バナナ サーターアンダギー 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	精白米	ねぎ 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	30	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	バナナ アメリカンドッグ ミルク	豚薄切り肉 ◇油揚げ ★ウィンナー	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ほうれん草 えのきたけ 大根 小松菜
17	クファージュシー きゅうりの甘酢あえ がんもどきと大根の煮しめ あおさ汁 ネーブル	りんご シークワーサーゼリー 胚芽クラッカー	丸かまぼこ 豚薄切り肉 しらす干し わかめ がんもどき ◇絹ごし豆腐 あおさ	精白米	刻み昆布 人参 ねぎ きゅうり 板こんにやく れんこん 人参 小松菜 大根	31	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ すまし汁 パイン缶	りんご ブラウニー ミルク	豚ミンチ もずく 竹小町 ●卵 鶏ささみ わかめ	精白米 春雨	赤ピーマン ピーマン Hコーン缶 もやし きゅうり 人参 たけのこ(水煮) ねぎ パイン缶

★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。