



幼児食こんだて



令和4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 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 豚汁 魚の照り焼き ネーブル ひじきの五目煮 ブロッコリー	せんべい 乾パン ミルク 防災の日	赤魚 干ひじき 竹小町 油揚げ 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 ▲乾パン	人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 ねぎ バナナ	15 木	あわごはん とんかつ チャプチェ あおさ汁 ネーブル	せんべい ジャムサンド ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 あおさ ●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 ネーブル
2 金	ごはん みそ汁 チキン南蛮 りんご しゃきしゃき炒め かりかりきゅうり	りんご くずもち ミルク	鶏もも肉 ●卵 竹小町 わかめ	精白米	玉ねぎ ピクルス サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ きゅうり	16 金	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 バナナ	りんご 冷しそうめん 麦茶	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	人参 小松菜 ブロッコリー 大根 小松菜 バナナ ねぎ
3 土	そうめんチャンプルー 白菜のりんごあえ あおさ汁 バナナ	せんべい 芋天ぷら 麦茶	ツナ缶 ●ゆし豆腐	▲そうめん さつま芋	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ ねぎ 白菜 りんご バナナ	17 土	親子丼 きゅうりの中華風 大根汁 ネーブル	せんべい 今川焼き 麦茶	鶏もも肉 わかめ ●卵	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
5 月	豚肉のみそどんぶり 春雨サラダ 粉ふき芋 すまし汁 パイン缶	りんご バナナケーキ ミルク	豚薄切り肉 鶏ささみ わかめ	精白米 春雨 じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 たけのこ ねぎ パイン缶	20 火	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ 梨	せんべい ちびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ	▲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 きゅうり りんご
6 火	あわごはん 納豆みそ 肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 ネーブル	せんべい きなこ蒸しパン ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	ねぎ 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 付け根詰	21 水	芋ごはん みそ汁 さんまのかば焼き 人参シリシリー りんご きゅうりの甘酢あえ	バナナ くずもち ミルク	さんま開き ●卵 しらす干し わかめ	精白米 さつま芋	バナナ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜
7 水	麦ごはん ゆし豆腐 さばのみそ煮 こんにやくのソテー きゅうりの甘酢あえ	バナナ スイートポテト ミルク	さば 鶏ささみ しらす干し わかめ ●ゆし豆腐	精白米 ▲強化麦 さつま芋	バナナ 長ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり ねぎ 梨	22 木	あわごはん 麻婆豆腐 みそ汁 もずくの酢物 ネーブル かみかみごぼう	せんべい バナナの蒸しパン ミルク	●絹ごし豆腐 豚ひき肉 もずく 油揚げ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ
8 木	ごはん 八宝菜 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー パイン缶	せんべい レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ●卵	精白米	白菜 たけのこ(水煮) 人参 生しいたけ ブロッコリー えのきたけ 小松菜 りんご	24 土	タコライス かきたまスープ りんご	せんべい メロンパン 麦茶	豚ひき肉 鳥ガラ ●卵	精白米	玉ねぎ 人参 レタス トマト 貝割大根 りんご
9 金	お弁当会	りんご お月見ゼリー Caウエハース 麦茶				26 月	秋の香り混ぜごはん 鮭のみみじ焼き くずきりの甘酢あえ みそ汁 梨	りんご ポイルウィンナー ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 わかめ 竹小町 ★ウィンナー	精白米 さつま芋 マロニー春雨	人参 しめじ 干しいたけ 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 梨
10 土	鶏肉あんかけ丼 温サラダ みそ汁 りんご	せんべい スティックパン 麦茶 十五夜	鶏もも肉 ●卵 ●絹ごし豆腐 わかめ	精白米	玉ねぎ みつば ブロッコリー キャベツ 人参 Hコーン缶 大根 ねぎ りんご	27 火	あわごはん みそ汁 レバーフライ きんぴらごぼう なめこ汁 ブロッコリー ネーブル	せんべい 焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚レバー 竹小町 ●絹ごし豆腐	精白米 あわ	サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ 生ブロッコリー なめこ水煮 ねぎ
12 月	チキンカレー 温サラダ フルーツヨーグルト	りんご ホットケーキ(かぼちゃ) ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト ブロッコリー バナナ みかん缶	28 水	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 バナナ	バナナ 揚げパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ●絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ●バター ロール	バナナ ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル
13 火	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ パイン缶	せんべい 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ 鮭フレーク	▲沖縄そば(茹) 精白米	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう パイン缶 小松菜	29 木	わかめごはん 厚揚げの和風あんかけ 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 りんご	せんべい きなこクッキー ミルク	わかめ ●厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ 油揚げ	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 大根
14 水	あわごはん そうめん汁 西京焼き りんご しゃきしゃき炒め かぼちゃのそぼろ煮	バナナ くずもち ミルク	赤魚 豚薄切り肉 竹小町 豚ひき肉	精白米 あわ ▲そうめん	バナナ 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ニラ かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース	30 金	五目うどん ほうれん草の磯あえ ネーブル	りんご 	鶏もも肉 かまぼこ	▲茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 ほうれん草 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。

