



幼児食こんだて



令和5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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	
1 土	豚肉ビビンバ 大根汁 ネーブル	せんべい		豚薄切り肉 わかめ	精白米	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 大根 ねぎ ネーブル	15 土	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 パイン缶	せんべい		豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 鮭フレーク	焼きそばめん 精白米	人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ パイン缶 小松菜	
		スティックパン							麦茶	小松菜と鮭のおにぎり				麦茶
		入園式												
3 月	沖縄そば 白菜のりんごあえ バナナ	チーズ		豚薄切り肉 丸かまぼこ 鳥ガラ しらす干し	▲沖縄そば(茹) 精白米	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご バナナ	17 月	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 パイン缶	チーズ		鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 バターロール	人参 小松菜 ブロッコリー 大根 小松菜 パイン缶	
		しらすおにぎり							揚げパン	ミルク				
		麦茶												進級式
4 火	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 カリカリきゅうり	せんべい		赤魚(骨抜き) 竹小町	精白米 あわ ▲そうめん	サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり ねぎ ネーブル	18 火	あわごはん 西京焼き みそ汁 昆布イリチー 梅肉あえ ネーブル	せんべい		白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり もやし 大根 小松菜 ネーブル	
		くずもち							オートミールクッキー	ミルク				
		ミルク												
5 水	チキンカレー 温サラダ かきたまスープ りんご	りんご		鶏もも肉 鳥ガラ ●卵 ★プロセスチーズ ●ローズハム	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー(冷)	19 水	ごはん セロリスープ 麻婆豆腐 りんご かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ	りんご		◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ かぼちゃ もやし きゅうり 人参	
		サンドイッチ							フルーツポンチ	Caウエハース				
		麦茶												
6 木	スパゲティミートソース 温サラダ コーンスープ りんご	胚芽クラッカー		牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ	▲スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン ブロッコリー(冷) キャベツ	20 木	あわごはん レバーフライ ブロッコリー炒め みそ汁 バナナ	胚芽クラッカー		豚レバー ●かまぼこ ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ	サラダ菜 ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ	
		おにぎり							ジャムサンド	ミルク				
		麦茶												
7 金	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう 鶏のから揚げ 温サラダ ネーブル	バナナ		竹小町 鶏もも肉 わかめ	精白米 さつま芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン ブロッコリー(冷) キャベツ	21 金	麦ごはん すまし汁 豚の角煮風 パイン缶 ひじきの五目煮 きゅうりの甘酢あえ	バナナ		豚三枚肉 干ひじき 竹小町 ◇油揚げ しらす干し わかめ わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 ▲強化麦	バナナ パイン レタス 人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり たけのこ(水煮) ねぎ パイン缶	
		蒸し芋							ホットケーキ(人参)	ミルク				
		ミルク												園内研修
8 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 桃缶	せんべい		鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ほうれん草 白菜 ブロッコリー(冷)	22 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 ネーブル	せんべい		鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米	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	
		蒸しパン							チョコパン	麦茶				
		麦茶												
10 月	タコライス フライドポテト 春雨スープ りんご	チーズ		鶏もも肉 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	24 月	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	チーズ		もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	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 バナナ	
		きな粉ラスク							手作りちんすこう	ミルク				
		ミルク												
11 火	あわごはん 魚の照り焼き みそ汁 昆布イリチー ネーブル きゅうりの中華風	せんべい		赤魚(骨抜き) 豚薄切り肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 小松菜 ネーブル 人参	25 火	麦ごはん 大根汁 さばのみそ煮 パイン缶 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ	せんべい		さば ●卵 わかめ 竹小町	精白米 ▲強化麦 マロニー春雨	長ねぎ 人参 きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ パイン缶	
		人参クラッカー							ちんびん	ミルク				
		ミルク												
12 水	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ブロッコリー バナナ	りんご		鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー(冷) えのきたけ ねぎ バナナ	26 水	ゆし豆腐そば キャベツのツナあえ バナナ	りんご		豚三枚肉 丸かまぼこ ◇ゆし豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば(茹) 精白米 むぎこま	ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	
		ゴマ風味焼き菓子							いなり寿司	麦茶				
		ミルク												
13 木	あわごはん とんかつ ネーブル 春雨の中華炒め もずくスープ	胚芽クラッカー		豚コース肉 ●卵 豚薄切り肉 もずく ★ウインナー ◇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 たけのこ ねぎ ネーブル	27 木	ごはん みそ汁 チキン南蛮 もやしと厚揚げ炒め ブロッコリー りんご	胚芽クラッカー		鶏もも肉 ●卵 ◇厚揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ ピクルス サラダ菜 たいいずもやし 人参 葉ねぎ ブロッコリー えのきたけ ねぎ	
		ポイルウインナー							くずもち	ミルク				
		ミルク												
14 金	お弁当会	バナナ			精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ たけのこ ねぎ ネーブル	28 金	麦ごはん みそ汁 炒り豆腐 ネーブル かぼちゃ天ぷら ほうれん草の磯あえ	バナナ		◇木綿豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●卵 もずく	精白米 ▲強化麦	バナナ 干しいたけ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	
		豆乳プリン							4月生まれ誕生日会					
		豆乳プリン												

★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。