



幼児食こんだて



ポプラこども園

令和5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。

(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	ひじきそばごはん ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 すいか	りんご ホットケーキ(ゴーヤー) ミルク	あか 血や肉・骨となる ひじき 豚ひき肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 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 スイカ にがり	16	あわごはん(青のり) きんぴらごぼう 鶏のから揚げ みそ汁 温サラダ りんご	ビスケット ジャムサンド ミルク	あか 血や肉・骨となる 竹小町 鶏もも肉 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 あわ	みどり 体の調子をよくする ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ほうれん草	
2	あわごはん みそ汁 チキンゴマ焼き ネーブル ブロッコリー炒め もずくの酢物	せんべい くずもち ミルク	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 かまぼこ もずく ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 あわ	みどり 体の調子をよくする 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 ねぎ	17	麦ごはん オクラからあげ 魚の照り焼き みそ汁 春雨の中華炒め みそ汁 ネーブル	バナナ 芋天ぷら ミルク	あか 血や肉・骨となる 赤魚 豚薄切り肉 いんげんまめ ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 ▲強化麦 春雨 さつま芋	みどり 体の調子をよくする たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ ネーブル オクラ	
3	雑穀ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 人参炒め パイン缶 くずきりの甘酢あえ	クラッカー ちんぴん ミルク	あか 血や肉・骨となる 竹小町 ●卵 ツナ缶 わかめ ★ハム ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 マロニー春雨	みどり 体の調子をよくする 人参 ブロッコリー(冷) もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶	18	カレーピラフ フライドポテト すまし汁 温サラダ すいか プレーンオムレツ	せんべい ゴマ菓子 ミルク 園内研修	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 プレーンオムレツ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー(冷)	
4	お弁当会	ビスケット カスタードワッフル 麦茶				19	へちまどんぶり ブロッコリー みそ汁 桃缶	りんご 今川焼き 麦茶	あか 血や肉・骨となる 鶏ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ Hコーン缶 ブロッコリー(冷)	
5	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	りんご チョコパン 麦茶	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐	きいろ 熱や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする 人参 きゅうり とうが ねぎ りんご	21	チキンカレー 温サラダ わかめスープ りんご	クラッカー アメリカンドッグ ミルク	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 わかめ ★ウインナー	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ GP ピーマン Hコーン缶 トマト ブロッコリー(冷) りんご	
7	冷やし中華 魚天ぷら(ウチナー天) 蒸しとうもろこし すいか	りんご フレンチトースト ミルク	あか 血や肉・骨となる ★ハム 白身魚 ●卵	きいろ 熱や力となる ◎中華めん とうもろこし	みどり 体の調子をよくする きゅうり スイカ	22	あわごはん みそ汁 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草のソテー パイン缶 切干大根のゴマ酢あえ	ビスケット かりんとう風味トースト ミルク	あか 血や肉・骨となる ★ペーコン 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 あわ	みどり 体の調子をよくする サダ菜 ほうれん草 Hコーン缶 切干人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜	
8	夏野菜カレー バナナヨーグルト かきたまスープ(わかめ)	ビスケット ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	あか 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ★P3ヨーグルト 鳥ガラ ●卵 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 へちま なす ピーマン バナナ	23	あわごはん みそ汁 レバーフライ りんご こんにゃくのソテー ブロッコリー	バナナ ココアムース ビスケット	あか 血や肉・骨となる 豚レバー 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 あわ	みどり 体の調子をよくする サダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー(冷) 大根 ねぎ	
9	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ネーブル ブロッコリー	バナナ 蒸し芋 ミルク	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 もずく ◇絹ごし豆腐	きいろ 熱や力となる 精白米 さつま芋	みどり 体の調子をよくする 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 ネーブル	24	あわごはん 納豆みそ 肉じゃが トマト三杯酢 みそ汁 バナナ	せんべい ビザトースト ミルク	あか 血や肉・骨となる ◇ひきわり納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 ◇油揚げ ★ハム(卵不使用)	きいろ 熱や力となる 精白米 あわ じゃが芋	みどり 体の調子をよくする ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト 大根 小松菜	
10	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スライスポーク 桃缶 かみかみごぼう	クラッカー アイスクリーム せんべい	あか 血や肉・骨となる ◇絹ごし豆腐 ●卵 豚薄切り肉 ★ポーク缶 ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする にがり 人参 しめじ ごぼう とうが ねぎ 桃缶	25	三色ごはん 白菜のりんごあえ そうめん汁 すいか	クラッカー おからドーナツ ミルク	あか 血や肉・骨となる 鶏ひき肉 豚ひき肉	きいろ 熱や力となる 精白米 ▲そうめん	みどり 体の調子をよくする 人参 小松菜 白菜 きゅうり りんご ねぎ スイカ	
12	豚肉ピビンバ カリカリきゅうり 春雨スープ 桃缶	りんご メロンパン 麦茶	あか 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ●卵 豚薄切り肉	きいろ 熱や力となる 精白米 春雨	みどり 体の調子をよくする 小松菜 もやし 人参 きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 桃缶	26	焼きそば トマトサラダ あおさ汁 バナナ	りんご バームクーヘン 麦茶	あか 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 しらす干し わかめ あおさ ◇絹ごし豆腐	きいろ 熱や力となる 焼きそばめん	みどり 体の調子をよくする キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ	
14	沖縄そば ほうれん草おかかあえ バナナ	せんべい いなり寿司 麦茶	あか 血や肉・骨となる 豚三枚肉 丸かまぼこ	きいろ 熱や力となる ▲沖縄そば(茹) 精白米 むきごま	みどり 体の調子をよくする 刻み昆布 山東菜 ほうれん草 白菜 バナナ	28	ごはん 肉みそ豆腐 みそ汁 春雨サラダ りんご かぼちゃのから揚げ	せんべい スイートポテト ミルク	あか 血や肉・骨となる ◇厚揚げ ツナ缶 豚ひき肉 鶏ささみ	きいろ 熱や力となる 精白米 春雨 さつま芋	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 かぼちゃ えのきたけ 小松菜 りんご	
15	ごはん オクラ納豆 豚肉のみそ焼き 梅肉あえ みそ汁 ネーブル	クラッカー スコーン ミルク	あか 血や肉・骨となる 豚薄切り肉 ◇ひきわり納豆 ◇油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米	みどり 体の調子をよくする 赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 きゅうり もやし オクラ へちま ねぎ ネーブル	29	タコライス フライドポテト わかめスープ フルーツポンチ	バナナ 	あか 血や肉・骨となる 豚ひき肉 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ 人参 レタス トマト しめじ みつば パイン缶 みかん缶 りんご	
31	★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。 ※ 11日(金) 山の日(公休日)、30日 旧歳(ウーイ)の高給食提供はありません。	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	あか 血や肉・骨となる 鶏もも肉 ●卵 ★ポーク	きいろ 熱や力となる 精白米 ▲くるま麩	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし 冬瓜 ねぎ りんご	31	麦ごはん ふりかけ チキン照り焼き 麩一チャンプルー 冬瓜汁 りんご	クラッカー ココア蒸しパン ミルク				