



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 木	ごはん コーンスープ ハンバーグ マッシュポテト トマトサラダ ネーブル	せんべい かりんとう風味トースト ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ トマト きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 ネーブル	15 木	あわごはん みそ汁 しゃきしゃき炒め レバーフライ ネーブル きゅうりの甘酢あえ	りんご ココアムース 胚芽クラッカー	豚薄切り肉 竹小町 豚レバー ●卵 しらす干し わかめ	精白米 あわ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 サラダ菜 きゅうり えのきたけ 小松菜 ネーブル
2 金	ピースごはん いわし生姜煮 ブロッコリー炒め 大根汁 りんご	クラッカー 恵方巻き 麦茶	うるめいわし 生 かまぼこ あおさ ●魚肉ソーセージ	精白米	グリーンピース(冷) ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	16 金	ごはん 春雨スープ タンドリーチキン バナナ 麩一チャンプルー かりかりきゅうり	せんべい ゴマ菓子 ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 豚薄切り肉	精白米 ▲麩 春雨 コーンフレーク	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
3 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草おかかあえ みそ汁 りんご	バナナ シュガーラスク 麦茶	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐	精白米	人参 玉ねぎ ねぎ Hコーン缶 干し椎茸 ほうれん草 白菜 えのき	17 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	クラッカー スティックパン 麦茶 くま組親子クッキング	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
5 月	ガパオライス ブロッコリー すまし汁 バナナ	りんご ちんぴん ミルク	豚ひき肉 ●卵 わかめ	精白米	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー(冷) たけのこ(水煮) ねぎ バナナ	19 月	あわごはん みそ汁 西京焼き ネーブル 春雨の中華炒め きゅうりの中華風	バナナ アメリカンドッグ ミルク	自身魚 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ ★ウィンナー	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ きゅうり 大根 小松菜 ネーブル
6 火	あわごはん もずくスープ とんかつ ネーブル 春雨の中華炒め ブロッコリー	ビスケット くずもち ミルク	豚ロース肉 ●卵 豚薄切り肉 ◇絹ごし豆腐 もずく	精白米 あわ 春雨	たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー(冷) ねぎ ネーブル	20 火	もずくどんぶり 魚のから揚げ 温サラダ みそ汁 バナナ	ビスケット 蒸し芋 ミルク	もずく 豚ひき肉 赤魚(骨抜き) わかめ	精白米 さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー(冷) キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ
7 水	スパゲティミートソース ポテトサラダ レタスのスープ フルーツゼリー	せんべい 揚げパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 ◎バターロール	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	21 水	あわごはん みそ汁 肉みそ豆腐 パイン缶 しゃきしゃき炒め ほうれん草のツナあえ	せんべい レモンラスク ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ニラ ほうれん草 えのきたけ ねぎ
8 木	ぶた肉カレー 温サラダ かきたまスープ バナナ	バナナ ホットケーキ(ほうれん草入り) ミルク	豚薄切り肉 鳥ガラ ●卵	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)	22 木	親子丼 きゅうりの甘酢あえ みそ汁 りんご	クラッカー のり塩ポテト ミルク	鶏もも肉 ●卵 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ みつば きゅうり 大根 小松菜 りんご
9 金	お弁当	クラッカー 今川焼き 麦茶				24 土	焼きそば ほうれん草のおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ビスケット おにぎり 麦茶	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 ◇ゆし豆腐	焼きそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ バナナ
10 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	◇油揚げ 豚薄切り肉 わかめ しらす干し	▲知つどん 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	26 月	ごはん そうめん汁 鶏肉のゴマ味噌焼き 豆腐チャンプルー スライストマト ネーブル	バナナ チョコチップクッキー ミルク	鶏もも肉 ◇木綿豆腐 ★ポーク缶	精白米 ▲そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ トマト ねぎ ネーブル
12 月	麦ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 人参炒め パイン缶 ミニトマト三杯酢	りんご スイートポテト ミルク	竹小町 ●卵 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 ▲強化麦 さつま芋	人参 ブロッコリー(冷) もやし キャベツ トマト えのきたけ ねぎ パイン缶	27 火	あわごはん みそ汁 白身魚のパン粉焼き 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 りんご	せんべい 	赤魚(骨抜き) 豚薄切り肉 ◇油揚げ わかめ ★ハム もずく	精白米 あわ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 小松菜 りんご 人参
13 火	タコライス フライドポテト わかめスープ フルーツヨーグルト	クラッカー ジャムサンド ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト しめじ みつば バナナ みかん缶 パイン缶	28 水	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 パイン缶	クラッカー 焼きドーナツ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ ●卵	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 ブロッコリー(冷) 大根 小松菜 パイン缶
14 水	麦ごはん チキン照り焼き 昆布イリチー みそ汁 温サラダ りんご	バナナ ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 ▲強化麦	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー(冷) キャベツ Hコーン缶	29 木	沖縄そば 白菜のりんごあえ バナナ	りんご いなり寿司 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ 鳥ガラ	▲沖縄そば(茹) 精白米 むぎごま	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご バナナ

★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。