



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		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月	夏野菜カレー キャベツのツナあえ かきたまスープ りんご	せんべい	かりんとう風味トースト	豚薄切り肉 ツナ缶 ●卵 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 へちま なす ピーマン キャベツ ブロッコリー (冷)	17水	ごはん 納豆みそ すり身揚げ 温サラダ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 りんご	せんべい	フルーツポンチ Caウエハース	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 ●すり身 わかめ	精白米	ねぎ ブロッコリー (冷) キャベツ 人参 Hコーン缶 オクラ とうがんとろ GP
2火	ごはん ふりかけ ハンバーグ サラスパ ブロッコリー コーンスープ パナナ	バナナ	蒸し芋 ミルク	しらす干し 牛ひき肉 豚ひき肉 ●木綿豆腐 ★ローズハム	精白米 ▲マカロニ さつま芋	玉ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶 ほうれん草 パナナ	18木	焼きそば さば竜田揚げ もやしのゴマ酢あえ コーンスープ パナナ	りんご	チーズ 麦茶	豚ひき肉 さば わかめ しらす干し ★スティック チーズ	中華めん ごま 精白米	きゅうり もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン パナナ Hコーン缶 玉ねぎ
3水	タコライス フライドポテト フルーツヨーグルト セロリスープ	せんべい	ちんびん ミルク	豚ひき肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト パナナ みかん缶 パイン缶 りんご セロリ	19金	ごはん みそ汁 ゴーヤーチャンプルー スライスポーク すいか マカロニサラダ	バナナ	アイスクリーム 胚芽クラッカー	絹ごし豆腐 ●卵 豚薄切り肉 ★ホーロウ缶 わかめ	精白米 ▲マカロニ	にがり 人参 しめじ パイン缶 りんご きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ
4木	ごはん みそ汁 揚げ魚のケチャップあん こんにやくのソテー きゅうりの甘酢あえ 桃缶	りんご	アイスクリーム 胚芽クラッカー	白身魚 鶏ささみ	精白米 とうもろこし	サラダ菜 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 えのきたけ 切干大根 小松菜 桃缶	20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	チョコパン 麦茶	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 味 付け瓶詰 白菜
5金	七夕そうめん コロケ お星さまゼリー	バナナ	お好み焼き ミルク	★ハム ●卵 豚ひき肉 ツナ缶 もずく	▲そうめん じゃが芋	オクラ きゅうり 人参 干しいたけ 玉ねぎ Hコーン缶 キャベツ	22月	あわごはん 西京焼き みそ汁 昆布イリチー ネーブル カリカリきゅうり	バナナ	人参蒸しパン ミルク	白身魚 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 糸こんにやく きゅうり 大根 小松菜 ネーブル 人参ジュース
6土	もずくどんぶり ほうれん草のおかかあえ みそ汁 バナナ	せんべい	スティックメロンパン 麦茶	もずく 豚ひき肉 ●油揚げ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 白根 大根 小松菜 バナナ	23火	ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 パナナ 人参シリシリー ゴーヤーの揚げ煮	りんご	のり塩ポテト ミルク	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ▲強化麦 じゃが芋	ホーロウ缶 人参 ブロッコリー (冷) にがり 切干大根 ねぎ バナナ
8月	あわごはん みそ汁 チキンゴマ焼き りんご 春雨の中華炒め かりかりきゅうり	バナナ	きなこ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 いんげんまめ しらす干し わかめ もずく ●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 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご	24水	ゆし豆腐そば 切干大根のゴマ酢あえ パイン缶	バナナ	麦茶	豚三枚肉 ゆし豆腐 丸かまぼこ 鳥ガラ 鶏ささみ 鮭フレーク	▲沖繩そば (茹) 精白米	ねぎ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう パイン缶 小松菜
9火	スパゲティミートソース 粉ふき芋 蒸しとうもろこし レタスのスープ りんご	せんべい	しらすおにぎり チーズ 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ わかめ しらす干し ★スティック チーズ	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ	25木	あわごはん みそ汁 レバーフライ すいか しゃきしゃき炒め ブロッコリー	せんべい	フルーツヨーグルト 亀の甲せんべい	豚レバー 豚薄切り肉 竹小町 ●油揚げ	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
10水	ごはん 豚汁 魚の照り焼き パパイヤイリチー ブロッコリー ネーブル	バナナ	ホットケーキ(ゴーヤー) ミルク	赤魚(骨抜き) ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋	人参 パパイア ニラ ブロッコリー (冷) 大根 干しいたけ 人参 ねぎ	26金	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 パナナ スライストマト	りんご	7月生まれ誕生日会	鶏もも肉 平ひき 竹小町 ●油揚げ わかめ ●絹ごし豆腐	精白米 ▲強化麦	サラダ菜 人参 糸こんにやく ニラ トマト たけのこ(水 煮) ねぎ バナナ
11木	あわごはん 麻婆なす 春雨スープ パンパンジー オクラからあげ パイン缶	りんご	くずもち ミルク	●絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 豚薄切り肉	精白米 あわ 春雨	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり オクラ たけのこ(水煮) 白菜 パイン缶	27土	そうめんチャンプルー 小松菜のゴマあえ みそ汁 りんご	バナナ	みそおにぎり 麦茶	ツナ缶 竹小町 ツナ缶	▲そうめん 精白米	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ 小松菜 えのきたけ 切干大根 小松菜 りんご
12金	お弁当会	せんべい	カスタードワッフル 麦茶				29月	あわごはん みそ汁 厚揚げの和風あんかけ かみかみごぼう すいか きゅうりの中華風	せんべい	芋スティック ミルク	●厚揚げ 鶏ひき肉 もずく ●絹ごし豆腐	精白米 あわ さつま芋	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ ごぼう きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ
13土	へちまどんぶり 大根汁 ネーブル	バナナ	バームクーヘン 麦茶	豚薄切り肉 あおさ	精白米	人参 へちま 玉ねぎ 大根 ネーブル	30火	わかめごはん とんかつ みそ汁 春雨の中華炒め りんご ほうれん草磯あえ	バナナ	オレンジゼリー せんべい 麦茶	豚コース肉 豚薄切り肉 わかめ ●絹ごし豆腐	精白米	キャベツ 人参 いんげん ほうれん草 大根 ねぎ りんご たけのこ(水煮)
16火	豚肉ビビンバ ゴマじゃが ブロッコリー わかめスープ パイン缶	りんご	アメリカンドッグ ミルク	豚薄切り肉 ●卵 ●絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 ブロッコリー (冷) しめじ みづば パイン缶	31水	ごはん ふりかけ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め みそ汁 ネーブル	りんご	おからドーナツ ミルク	鮭 かまぼこ	精白米	玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー 人参 Hコーン缶 大根 ねぎ 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。