



# 幼児食こんだて



令和3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(食育)			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(食育)		
			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 よくなる				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 よくなる
4月	あわごはん 県産和牛焼き 昆布イリチー プロッコリー 赤カマボコ エビフライ みそ汁 パイン缶	ウエハース バナナ Caウエハース 年始御膳	ツナ缶 県産和牛 ●赤カマボコ ◇油揚げ 車えび	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく プロッコリー 小松菜 パイン缶	19日 火	ごはん 肉じゃが サバの味噌煮 ほうれん草のおかかあえ すまし汁 タンカン	せんべい 人参クラッカー ミルク	豚薄切り肉 さば わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ほうれん草 白菜 ねぎ
5日 火	あわごはん みかん 肉みそ豆腐 みそ汁 ひじきのフレンチあえ 魚のコーン風味焼き	せんべい ココア蒸しパン ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 ☆ハム ◇絹ごし豆 腐 かじきマゴロ	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ えのきたけ ねぎ みかん	20日 水	麦ごはん みそ汁 豚肉しょうが焼き パイン缶 かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のゴマ酢あえ	クラッカー いちごマフィン ミルク	豚薄切り肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ◇絹ごし豆 腐	精白米 ▲強化麦	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう
6日 水	あわごはん 西京焼き あおさ汁 きんぴらごぼう バナナ 白菜のりんごあえ	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	鮭 竹小町 あおさ ◇絹ごし豆 腐 ツナ缶	精白米 あわ	バナナ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 白菜 きゅうり	21日 木	あわごはん みそ汁 厚揚げの和風あんかけ ちかわ磯辺揚げ ネーブル 枝豆(3歳クラス~)	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク	◇厚揚げ 鶏ひき肉 竹小町 ●卵	精白米 あわ さつま芋	玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ チンゲン菜 ◇枝豆 えのきたけ 小松菜
7日 木	七草ごはん(ウチナー風) チキン照り焼き りんご 人参シリシリ ゆし豆腐 枝豆(3歳クラス~)	ウエハース バナナの蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ●卵 ◇ゆし豆腐 あおさ ツナ	精白米	玉ねぎ 人参 枝豆 りんご よもぎ 小松菜 大根菜	22日 金	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ プロッコリー タンカン	ウエハース  1月生まれお誕生日会	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ●ハム	▲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 玉ねぎ
8日 金	お弁当会 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶					23日 土	豚肉ビビンバ わかめスープ パイン缶	せんべい バナナ Caウエハース 麦茶	豚薄切り肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 カルライナス	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 しめじ みつば パイン缶 バナナ
9日 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 バナナ	ウエハース 今川焼き 麦茶	鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 大根 バナナ	25日 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 きゅうりの甘酢あえ	バナナ ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 いんげんまめ もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米 あわ 春雨 ごま	バナナ たけのこ 人参 キャベツ しめじ きゅうり えのきたけ ねぎ
12日 火	もずくどんぶり いかの磯辺小判揚げ 温サラダ みそ汁	せんべい 人参蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 竹小町 ●卵 わかめ ◇絹ごし豆 腐 アカイカ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 プロッコリー キャベツ ねぎ りんご 人参	26日 火	あわごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜炒め ネーブル スライストマト みそ汁	せんべい ジャムサンド ミルク	●魚すり身 ●卵 豚薄切り肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 あわ	ニラ ごぼう 人参 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ Hコーン缶
13日 水	ツナカレー 白菜のりんごあえ バナナのヨーグルト添え	ウエハース ジャムサンド ミルク	キハダマゴロ メバチマゴロ ★Pヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 白菜 きゅうり りんご	27日 水	ごはん 豆腐ナゲット みそ汁 プロッコリー炒め バナナ 芋とひじきのサラダ	バナナ ホットケーキ ミルク	◇絹ごし豆 腐 鶏ひき肉 ●卵 かまぼこ 干ひじき わかめ	精白米 さつま芋	バナナ 玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ プロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参
14日 木	あわごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ かぼちゃのから揚げ レタスのスープ	バナナ くずもち ミルク	◇絹ごし豆 腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ かぼちゃ レタス 白菜	28日 木	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ りんご ゴマじゃが みそ汁	ウエハース 揚げパン ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 カルライナス あわ ◎バターロール	サラダ菜 人参 プロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ りんご
15日 金	ごはん のり佃煮 チキン照り焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 みそ汁 パイン缶	バナナ ミニマドレーヌ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ◇油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	バナナ 玉ねぎ 人参 プロッコリー もやし 大根 小松菜 パイン缶	29日 金	ごはん しらすふりかけ みそ汁 レバーフライ 桃缶 こんにゃくのソテー	ゴマ菓子 ミルク 記念撮影	しらす干し 豚レバー ●卵 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米 コーンフレーク	サラダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 プロッコリー 大根 ねぎ
16日 土	タコライス コーンスープ ネーブル	りんご おにぎり 麦茶	豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス 精白米	玉ねぎ 人参 レタス トマト Hコーン缶 玉ねぎ ネーブル	30日 土	ぶた肉カレー バナナ	せんべい メロンパン 麦茶	豚薄切り肉	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ
18日 月	麦ごはん そうめん汁 魚のカレー揚げ ネーブル 麩一チャンプルー 枝豆(3歳クラス~)	クラッカー ちんびん ミルク	まかじき ●卵 ★ポーク缶	精白米 ▲強化麦 ▲麩 ▲そうめん	キャベツ 人参 もやし ピーマン ◇枝豆 ねぎ ネーブル	今年もよろしくお願ひしま 		<b>＜お知らせ＞</b> ※1月11日(月)は成人の日で休園です！ 1月20日(水)そう・くま組さん 鬼ムービー作り 今年度は、持ちかえりムービーはありません。			

★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。

「農林水産省 令和2年度品目横断的販売促進緊急対策事業のうち食育等推進事業」の活用実施に従い、沖縄県内農林水産事業者から生鮮食品や県産牛を保育園(こども園)の児童に対して、3回(キハダマゴロ・メバチマゴロ・マカジキ・メカジキ・アカイカ・もずく・県産牛・クルマエビ)の8種を提供いただきました。それに伴い、子供たちの食事の内容に取り込んでいます。(クルマエビのみ2回の提供です)