



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(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	豚肉ビビンバ ゴマじゃが ブロッコリー わかめスープ 桃缶	せんべい フルーツポンチ 胚芽クラッカー	豚薄切り肉 ●卵 ○精ごし豆腐 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	小松菜 もやし 人参 ブロッコリー しめじ みつば 桃缶 パイン缶	16	カレーピラフ コーンサラダ みそ汁 桃缶	梨 バナナの蒸しパン 麦茶	鶏もも肉 しらす干し わかめ ○精ごし豆腐	精白米	梨 人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP 玉ねぎ とうが ねぎ
2	五目うどん ほうれん草の磯あえ ネーブル	りんご 昆布おにぎり 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ	▲茹うどん 精白米	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 ほうれん草 ネーブル 塩昆布	18	あわごはん みそ汁 麻婆豆腐 ネーブル もずくの酢物 かみかみごぼう	せんべい ちんびん ミルク	○精ごし豆腐 豚ひき肉 もずく ○油揚げ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ きゅうり ごぼう 大根
4	三色ごはん ゴマじゃが 枝豆(3歳クラス~) みそ汁 パナナ	せんべい きなこ蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ○油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 ○大豆 大根 小松菜 バナナ	19	麦ごはん 魚のみそ汁 チキン照り焼き りんご 昆布イリチー ブロッコリー	バナナ バナナ 胚芽クラッカー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ○赤魚	精白米 ▲強化麦	バナナ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー (冷)
5	チキンカレー 温サラダ フルーツヨーグルト	バナナ ちんびん ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	バナナ 人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン Hコーン缶 トマト	20	麦ごはん みそ汁 さば竜田揚げ パイン缶 ブロッコリー炒め かぼちゃのそぼろ煮	せんべい くずもち ミルク	さば かまぼこ 豚ひき肉 わかめ	精白米 ▲強化麦	ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ
6	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 ネーブル	せんべい 大学芋 ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 ○精ごし豆腐	精白米 さつまい	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ニラ ブロッコリー へちま ねぎ	21	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 パナナ	梨 サターアングギー ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ○精ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	梨 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
7	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 かぼちゃそぼろ煮 桃缶	梨 さつまい蒸しパン ミルク	赤魚 鶏ささみ しらす干し わかめ 鶏ひき肉	精白米	梨 サラダ菜 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり えのきたけ	22	スパゲティミートソース ポテトサラダ 枝豆(3歳クラス~) コーンスープ 梨	せんべい ミルク 10月生まれ誕生日会	牛ひき肉 豚ひき肉 大粉チーズ しらす干し	▲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 人参 きゅうり
8	お弁当会 どう・くま組芋ほり遠足	せんべい くずもち ミルク		精白米	梨 人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ねぎ バナナ	23	さばそぼろ丼 みそ汁 パイン缶	梨 今川焼き 麦茶	さば水煮缶	精白米	梨 玉ねぎ 人参 生しいたけ えのきたけ 小松菜 パイン缶
9	豚肉のみそどんぶり あおさ汁 パイン缶	梨 スティックパン 麦茶	豚薄切り肉 あおさ ○精ごし豆腐	精白米	梨 赤ピーマン デンゲン菜 玉ねぎ パイン缶	25	あわごはん みそ汁 肉みそ豆腐 りんご ひじきの五目煮 ほうれん草おかかあえ	せんべい ジャムサンド ミルク	豚薄揚げ 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 ○油揚げ わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ ほうれん草 大根 小松菜 りんご
11	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	せんべい キャロットサンド ミルク	豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	梨 人参 レタス トマト しめじ みつば パイン缶 みかん缶	26	ごはん みそ汁 納豆みそ 梨 沖縄風煮つけ きんぴらごぼう	バナナ アメリカンドッグ ミルク	○ひきわり納豆 ツナ缶 豚三枚肉 ○厚揚げ 竹小町 ツナ缶 ○油揚げ ●ウイン ○赤魚 豚薄切り肉	精白米	バナナ ねぎ 大根 昆布 しめじ 人参 白菜 ねぎ
12	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 麩ーチャンブルー みそ汁 梨	バナナ 焼き菓子(サブレ風) ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★ポーク缶 ○精ごし豆腐 わかめ	精白米 カルライナス ▲麩	バナナ キャベツ 人参 もやし ピーマン とうが ねぎ 梨	27	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 小松菜炒め ブロッコリー パナナ	せんべい ミニマドレーヌ ミルク	精白米	人参 小松菜 ブロッコリー 冬瓜 玉ねぎ ねぎ バナナ	
13	ゆし豆腐そば 切干大根のゴマ酢あえ パイン缶	せんべい しらすおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 ゆし豆腐 丸かまぼこ 鶏ささみ しらす干し	▲沖縄そば 精白米	ねぎ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう パイン缶	28	あわごはん レバーフライ 春雨の中華炒め あおさ汁 ネーブル	梨 みそおにぎり チーズ 麦茶	豚レバー 豚薄切り肉 あおさ ○精ごし豆腐 ツナ缶 *スティックチーズ	精白米 あわ 春雨 精白米	梨 サラダ菜 たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ ネーブル
14	ごはん 豚肉しょうが焼き 温サラダ そうめん汁 パナナ	梨 ホットケーキ(人参) ミルク	豚薄切り肉	精白米 ▲そうめん	梨 赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 Hコーン缶 ねぎ	29	オムライス(リクエストメニュー) 温サラダ パンプキンスープ 梨	せんべい ポイルウイナー クラッカー ミルク	●たまご 鶏もも肉	精白米	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 梨 トマト ブロッコリー
15	ごはん なめこ汁 魚のカレー揚げ りんご 大根のそぼろ煮 ブロッコリー	せんべい 蒸し芋 ミルク	○赤魚 豚ひき肉 ○精ごし豆腐	精白米 さつまい	大根 人参 GP ブロッコリー なめこ水煮 ねぎ りんご	30	豚肉あんかけどん みそ汁 バナナ	梨 おにぎり 麦茶	豚薄切り肉 わかめ	精白米	人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根 バナナ