



きゅうしょく こんだて



社会福祉法人ポプラ福祉会
城東こども園



令和8年(2026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 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(屋食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1木	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう スライストマト みそ汁 りんご	お麩ラスク 牛乳	さば ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼうグリーンピース 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ トマト ねぎ えのきたけ	17土	ハヤシライス ネーブル	沖縄そばの日 スティックパン	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 えのきたけ ネーブル
	マージンごはん 豆腐のつくね焼き 昆布イリチー ブロッコリー そうめん汁 梨	大学芋 カルピス	豆腐 干ひじき 鶏ひき肉 昆布 かまぼこ	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん	玉ねぎ ピーマン かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ 梨	19月	野菜たっぷりもずくどんぶり きゅうりの中華あえ 魚のみそ汁 みかん	食育の日 蒸し芋 牛乳	もずく 豚ひき肉 わかめ ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
3土	もずくどんぶり ブロッコリーサラダ すまし汁 ネーブル	はちや棒	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ みかん	20火	マージンごはん レバーフライ ポテトそぼろ煮 みそ汁 梨	ジャムサンド 牛乳	豚レバー 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP 白菜 梨
	しらすと青菜のごはん 豚大根のみそ煮 ポテトスープ みかん	黒糖アガラサー 牛乳	しらす干し 豚肩ロース ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	小松菜 大根 人参 糸こんにゃく えのきたけ コーン缶 みかん	21水	黒米ごはん 麻婆豆腐 拌三絲(バンサンスー) コーンスープ みかん	メロンパン風クッキー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 調製豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 じゃが芋	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 赤ピーマン えのきたけ
6火	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	焼きおにぎり 牛乳	豚肩ロース 丸かまぼこ 刻み昆布 ミックスチーズ ハム	沖縄そば(茹)	小松菜 Hコーン缶 レタス きゅうり バナナ	22木	マージンごはん 納豆みそ 魚の照り焼き 人参シリシリー みそ汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 白身魚 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー(冷) 玉ねぎ なす ねぎ りんご
	マージンごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー もずくと冬瓜のスープ 梨	きな粉トースト 牛乳	鮭 ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく とうがん えのきたけ ねぎ 梨	23金	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ バナナ	手作りケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン マカロニ	玉ねぎ 人参缶 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ
8木	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー フライドポテト みそ汁 みかん	玄米フレックスナック 牛乳	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 ブロッコリー 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みかん	24土	カレーピラフ ボイルウィンナー みかん	亀の甲せんべい 牛乳	鶏もも肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄)	人参 GP みかん
	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	豚ひき肉 チーズ 干ひじき 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 ほうれん草 りんご	26月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 みかん	豆腐ブレッド 牛乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 練りごま(白)	赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 みかん
10土	野菜カレー スティックきゅうり みかん	げんまい棒	豚肩ロース	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり みかん	27火	秋の香り混ぜごはん 鮭のみそマヨ焼き きゅうりの中華あえ 野菜スープ パイン缶	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋 白ゴマ	人参 干しいたけ GP きゅうり Hコーン缶 えのきたけ ほうれん草
	キーマカレー きゅうりのごまあえ わかめスープ フルーツヨーグルト添え	マシュマロサンド 牛乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン ホールトマト缶 きゅうり えのきたけ パイン缶 みかん	28水	きつねうどん 大根サラダ みかん	しらすおにぎり 牛乳	油揚げ 豚肩ロース ツナ缶 しらす干し	茹うどん	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 きゅうり みかん
14水	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー もずくスープ みかん	ゴマケーキ 牛乳	白身魚 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白すりごま	キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 ねぎ みかん	29木	のりごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう(カレー風味) 豆腐と野菜のスープ バナナ	固形ヨーグルト せんべい	鶏もも肉 ちくわ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん ほうれん草 赤ピーマン 白菜 バセリ バナナ
	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ 梨	琉球料理の日 ちんすこう (ココア風味) 牛乳	ツナ缶 刻み昆布 ちくわ 豚肉 カステラ カマボコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま(白)	人参 干しいたけ ニラ かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト 大根	30金	ハロウィンライス ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ みかん	パンプキンパイ 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃがいも	玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 みかん
16金	お弁当会	シークワーサーゼリー				31土	麻婆どんぶり みかん	ハロウィン くろ棒	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ コーン缶 みかん

♥新メニューです。お楽しみに!!

- ★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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

- ★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。