



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)

★ 離乳食完了後の1歳児から2歳児は、朝のおやつとしてせんべいや果物、乳などを提供します。(記載は省略しています。)

★ 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(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(昼食)		
			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 土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	亀の甲せんべい	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 玉ねぎ	人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル	18 火	マージンごはん レバーフライ ゴマじゃが ひじきサラダ みそ汁 スイカ	玄米フレックスナック 牛乳	豚レバー 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	ブロッコリー きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 ニラ スイカ
3 月	マージンごはん オクラ納豆 豚大根のみそ煮 鶏と白菜のスープ ネーブル	黒糖アガラサー 牛乳	ひきわり納豆 豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	オクラ 大根 人参 白菜 糸こんにゃく えのきたけ ほうれん草 ネーブル	19 水	沖縄そば キャベツのツナあえ ネーブル	食育の日 青菜おにぎり 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば (茹)	ねぎ キャベツ きゅうり ネーブル
4 火	黒米ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー トマト添え みそ汁 スイカ	揚げパン 牛乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト へちま えのきたけ ねぎ スイカ	20 木	フーチバー・ジュシー さばのカレー焼き 切干大根のイリチー とうがんのみそ汁 バナナ	琉球料理の日 ちんぴん 牛乳	ツナ缶 さば ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく とうがん ねぎ バナナ
5 水	タコライス ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	野菜天ぷら (かき揚げ) 牛乳	豚ひき肉 ピザチーズ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり パイン缶 レーズン とうがん ねぎ ネーブル	21 金	お弁当会	アイスクリーム Caウエハース			
6 木	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 きゅうりのツナあえ みそ汁 ネーブル	野菜クラッカー シークワサー ゼリー	鶏もも肉 干ひじき ちくわ ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく GP ニラ きゅうり なす ねぎ ネーブル	22 土	スパゲティミートソース ゴマじゃが バナナ	スティックパン	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン バナナ
7 金	もずくどんぶり 大根サラダ ゆし豆腐汁 桃缶	ジャムケーキ 牛乳	もずく 豚ひき肉 ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 大根 人参 きゅうり ねぎ 桃缶	24 月	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き ブロッコリー添え 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 牛乳	鮭 干ひじき ベーコン 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー 大根 ねぎ ネーブル
8 土	沖縄そば キャベツのツナあえ ネーブル	げんまい棒	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば (茹)	ねぎ キャベツ きゅうり ネーブル	25 火	ハンバーガー(セルフ) フライドポテト スティックきゅうり かぼちゃスープ ネーブル	旧盆(ウンケー) わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル
10 月	ごはん(のり佃煮) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 ネーブル	蒸し芋 牛乳	豚もも肉 ちくわ ツナ缶 白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ とうがん ねぎ ネーブル	26 水	マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリ もずくスープ スイカ	旧盆(ナカヌヒー) ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	人参 ブロッコリー にがうり もやし えのきたけ ねぎ スイカ
12 水	野菜カレー スティックきゅうり もずくスープ パイン缶	小倉ケーキ 牛乳	鶏ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ ホールトマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶	27 木	お弁当持参 PM13:00まで	旧盆(ウークイ)			
13 木	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き チーズコーンサラダ みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 牛乳	鮭 ミックスチー ズ ハム 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	Hコーン缶 レタス きゅうり 大根 ごぼう 人参 ねぎ ネーブル	28 金	夏野菜カレーライス コーンスープ バナナヨーグル	手作りケーキ 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP コーン缶 ブロッコリー バナナ みかん缶
14 金	冷しそうめん 鶏のから揚げ ブロッコリーとトマトのごまあえ バナナ	いなり寿司 牛乳	ハム 鶏もも肉	そうめん 練りごま (白)	きゅうり ブロッコリー トマト バナナ	29 土	焼きそば ボイルウィンナー みそ汁 ネーブル	はちや棒	豚もも肉 ウィンナー わかめ	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン とうがん ねぎ ネーブル
15 土	ごはん 麻婆豆腐 フライドポテト コーンスープ ネーブル	くろ棒	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生しいたけ 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 えのきたけ ネーブル	31 月	豚焼肉どんぶり ゴマじゃが 魚のみそ汁 パイン缶	バナナマフィン 牛乳	豚肩ロース 白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ねぎ パイン缶
17 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン 牛乳	豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 パイン缶 りんご きゅうり へちま 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、『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。					