



4 しがつ



令和7年

社会福祉法人ポプラ福祉会

城東城東こども園



★ 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 野原正子

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)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 火	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 果物	ココア蒸しパン 保育乳	鮭 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	玉ねぎ 人参 プロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	16 水	ごはん さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め プロッコリーのしらすあえ 大根汁 果物	お麩ラスク 保育乳	さば(生) 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 春雨 麩	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん プロッコリー 大根 ねぎ バナナ
2 水	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ 果物	クッキー 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ピーマン きゅうり プロッコリー 赤ピーマン りんご	17 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの五目煮 青のりポテト 白菜スープ 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき ちくわ ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP 白菜 プロッコリー 赤ピーマン ネーブル
3 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 プロッコリー みそ汁 果物	ちんびん 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄)	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ねぎ 糸こんにゃく GP ニラ プロッコリー えのきたけ ネーブル	18 金	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 トマト きゅうり ごぼう 人参 ねぎ バナナ
4 金	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ 果物	キャロットサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄)	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	19 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 果物	おかき	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
5 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	ぐる棒	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	21 月	のりごはん 豚大根のみそ煮 ボイルウインナー <sup>1</sup> コーンサラダ レタスのスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース ウインナー <sup>1</sup> わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ ネーブル
7 月	ごはん しらすふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトそぼろ煮 もずくスープ 果物	オートミールスナック 保育乳	しらす干し 鶏もも肉 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 GP 大根 ほうれん草 ネーブル	22 火	パン 魚フライ(卵不使用) パンプキンサラダ 野菜スープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	白身魚 ベーコン	パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり コーン缶 キャベツ えのきたけ ほうれん草 赤ピーマン 桃缶
8 火	たけのこごはん 豚肉のみぞ焼き プロッコリーとツナのサラダ コーンスープ 果物	アップルケーキ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米(鉄)	たけのこ(水煮) ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ プロッコリー 人参 白菜 コーン缶 りんご	23 水	マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のイリチー <sup>1</sup> プロッコリー(マヨ) そうめん汁 果物	グレープゼリー せんべい 保育乳	鶏もも肉 ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま そうめん	切干大根 人参 糸こんにゃく 小松菜 プロッコリー ねぎ ネーブル
9 水	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう プロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	サーテーフィンダギー <sup>1</sup> 保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ えのきたけ プロッコリー パナ ナ	24 木	チキンカレー わかめスープ 果物 手作りケーキ	せんべい はつ酵乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
10 木	三色ごはん マカロニサラダ みそ汁 果物	蒸し芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム(卵不 使用) 豆腐	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	25 金	♪春の遠足♪ 弁当会	ちんすこう 保育乳	鶏もも肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 プロッコリー もやし 大根 ねぎ ネーブル
11 金	マージンごはん レバーフライ 野菜炒め ゴマじゃが もずくスープ 果物	ヨーグルトブレッド 保育乳	豚レバー かまぼこ もずく	精白米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ パイン缶	26 土	カレーライス	せんべい			
12 土	チキンカレー わかめスープ 果物	はちや棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご	28 月	タコライス(チーズ不使用) かみかみごぼう みそ汁 果物	ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネーブル
14 月	ごはん 納豆みそ チキン照り焼き 人参シリシリ みそ汁 果物	黒糖アガラサー 保育乳	ひきわり納 豆 ツナ缶 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 玉ねぎ 人参 プロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル	30 水	沖縄そば きゅうりのごまあえ 果物	いなり寿司 保育乳	豚肩ロース 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ きゅうり りんご
15 火	沖縄そば きゅうりのごまあえ 果物	みそおにぎり 保育乳	豚肩ロース 丸かまぼこ (卵不使用) ツナ缶	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ きゅうり りんご						

★ 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。

