

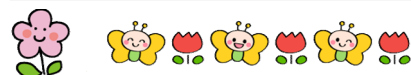


4 しかつ





社会福祉法人ポプラ福祉会
城東城東こども園

令和7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	おやつ	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	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
火	1 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 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	水	16 ごはん さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブ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 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ
	2 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 ブロッコリー 赤ピーマン りんご		17 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) もちきび じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン ネーブル
木	3 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 果物	ちんぴん 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 ブロッコリー えのきたけ ネーブル	金	18 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 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 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
土	5 鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	くろ棒	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	月	21 のりごはん 豚大根のみそ煮 ボイルウィンナー 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 ウィンナー 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 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 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 椎茸
火	8 たけのこごはん 豚肉のみそ焼き ブ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 ブロッコリー 人参 白菜 コーン缶 りんご	水	23 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 ブロッコリー(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 ブロッコリー ねぎ ネーブル
	9 黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	サーターアングギー 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	人参 ねぎ 糸こんにゃく ニラ GP ほうしめじ えのきたけ ブロッコリー バナナ		24 チキンカレー わかめスープ 果物 手作りケーキ 	せんべい はっ酵乳	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
木	10 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	金	25 ♪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 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ ネーブル
	11 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 カレーライス	せんべい			
土	12 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	月	28 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 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 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ ネーブル	水	30 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
火	15 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。 