

★ 12 じゅうにがつ



★ 社会福祉法人ポプラ福祉会

★ 城東こども園



(作成者)栄養士 野原正子

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。

日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (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月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 果物	マドレーヌ 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん	15月	黒米ごはん かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ みかん
2火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ(卵不使用) 拌三絲(パンサンスー) みそ汁(白菜9 果物	きなこラスク 保育乳	豆腐 ちくわ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	人参 ねぎ 人参 きゅうり 白菜 りんご	16火	五目うどん(鶏) ボイルウインナー きゅうりの甘酢あえ 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	鶏もも肉 ウインナー しらす干し わかめ	茹うどん	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり バナナ
3水	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー(琉) そうめん汁(琉) 果物	ちんぴん 保育乳	鮭 ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	白菜 人参 ブロッコリー もやし ねぎ みかん	17水	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ(ちくわ&ツナ) ゴマじゃが みそ汁(白菜) 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もやし 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー もやし 白菜 みかん
4木	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ(豆腐) みそ汁(えのきたけ) 果物	マシュマロサンド 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ みかん	18木	お弁当会	シーケワーサーゼリー せんべい			
5金	マージンごはん レバーフライ きんぴらごぼう もずくスープ 果物	ジャム入りマフィン 保育乳	豚レバー 豚肩ロース もずく 調製豆乳	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ 白菜 ねぎ ねぎ	19金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁(大根) 果物	食育の日 キャロットサンド 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草(冷) 人参 きゅうり 大根 ねぎ みかん
6土	スペゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ 果物	げんまい棒	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	スペゲティ じゃが芋 精白米 強化米(鉄)	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 小松菜	20土	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのゴマあえ 果物	はちや棒	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米(鉄) ごま	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー みかん
8月	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ 果物	オートミールスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 ごま 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー (冷) たけのこ(水煮) 白菜 桃缶	22月	トウンジージューシー 昆布イリチー かぼちゃのコロコロ揚げ イナムドウチ 果物	冬至 玄米フレークスナック 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 カステラカマボコ	精白米 強化米(鉄) 里芋(冷凍)	赤ピーマン ニラ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく かぼちゃ みかん 干しいたけ
9火	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	いなり寿司 麦茶	白身魚 ベーコン 調製豆乳	ロールパン マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん	23火	黒米ごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりのごまあえ 春雨スープ 果物	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも肉 ウインナー ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パン缶 桃缶
10水	チキンカレー ブロッコリーのしらすあえ わかめスープ バナナヨーグルト添え	ホットケーキ 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 ブロッコリー えのきたけ バナナ みかん 缶	24水	ロールパン 野菜たっぷりホワイトシチュー ブロッコリーのマリネ 果物	型抜きクッキー 保育乳	鶏ささみ ロールパン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パン缶 桃缶
11木	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 もずくの酢物 野菜スープ 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 豚肉 もずく わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび ごま	切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにゃく きゅうり たけのこ みかん えのきたけ	25木	** クリスマスランチ ** カレーピラフ 唐揚げ ウインナー フライドポテト ブロッコリー(マヨ) 三色白菜スープ 果物 ★～♪～♪～★	誕生日ケーキ 保育乳	鶏もも肉 ウインナー ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パン缶 桃缶
12金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	ポテトチーズ焼き 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	26金	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	青のりおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ
13土	野菜カレー スティックきゅうり すまし汁 果物	亀の甲せんべい		精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	27土	(保育納め) (備蓄品試食)				

★ 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。