



社会福祉法人ポプラ福祉会
しゅりの泉こども園



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	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 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
2 月	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物	ちんびん 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン	17 火	ロールパン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ 白菜スープ 果物	しらすおにぎり 保育乳	白身魚 ベーコン しらす干し	ロールパン マカロニ	パイン缶 人参りんご レーズン きゅうり 白菜 パセリ ブロッコリー ピーマン りんご
3 火	チキンカレー(強化米) きゅうりのしらすあえ わかめスープ 果物	玄米フレークスナック 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり りんご	18 水	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ チンゲン菜 ニラ スイカ
4 水	黒米ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのココロ揚げ 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 果物	歯と口の健康週間 人参ケーキ 保育乳	白身魚 ハム(卵不使用) わかめ 調製豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ	19 木	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 イナムドウチ 果物	琉球料理の日 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト しいたけ
5 木	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	レモンクッキー 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	20 金	お弁当会	ミニマドレーヌ 保育乳			
6 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め かりかりきゅうり みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ スパム缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 きゅうり 人参 Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ねぎ パナナ	21 土	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	げんまい棒 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	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ
7 土	スパゲティミートソース いもとひじきのさらだ とうがん汁 果物	はちや棒 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶(水 煮) わかめ ひじき	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン とうがん ネーブル	23 火	慰霊の日				
9 月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 桃缶 ほうれん草 きゅうり パイン缶 レーズン えのきたけ ねぎ ネーブル	24 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ スープ 果物	シークワサーゼリー Caウエハース 麦茶	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白)	ねぎ GP とうがん ブロッコリー トマト えのきたけ ほうれん草 ネーブル
10 火	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	いなり寿司 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	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	25 水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ もずくスープ 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー にがり もやし とうがん ねぎ スイカ
11 水	ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 鮭 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ りんご	26 木	野菜カレー(強化米入り) ポイルウィンナー レタスのスープ バナナヨーグルト添え	手作りケーキ 保育乳	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト缶 バナナ みかん 缶 レタス えのき
12 木	マージンごはん レバーフライ きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	キャロットサンド 保育乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー 白菜 ネーブル	27 金	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 中華スープ 果物	揚げパン 保育乳	さば 鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
13 金	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリ ポテトの甘辛揚げ みそ汁 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 麩	人参 ブロッコリー もやし にがり 大根 ねぎ ネーブル	28 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 野菜スープ 果物	おかき 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ほうれん草
14 土	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ ネーブル	30 月	肉みそうどん かぼちゃのココロ揚げ ステックキュウリ(マヨ) 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	大根 きゅうり 人参 ねぎ かぼちゃ ネーブル
16 月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ そうめん汁 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 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。				