



社会福祉法人ポプラ福祉会
城東こども園

令和7年

★ 離乳食完了後の1歳～2歳児は、朝のおやつとして乳、又は果物、せんべいなどを提供します。(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 (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
1 月	マージンごはん ちくわのみじ揚げ 豚大根のみそ煮 スティックきゅうり もずくスープ 果物	ミニマドレーヌ 保育乳	ちくわ 豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび てんぷら粉 (卵不使用)	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	16 火	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 果物	オートミールスナック 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ 桃缶
2 火	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー とうがん汁 果物	お麩ラスク 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ▲麩	玉ねぎ ごぼう 人参 GP ブロッコリー (冷) とうがん ねぎ りんご	17 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ パンプキンスープ バナナヨーグルト添え	おかかおにぎり 麦茶	鶏もも肉 鶏ささみ Pヨーグルト	ロールパン マカロニ じゃが芋	パイン缶 人参 りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ バナナ みかん缶
3 水	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 拌三絲(パンサンスー) 青のりポテト みそ汁 果物	型抜きクッキー 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり ほうれん草 へちま ねぎ ネーブル	18 木	ハンダマごはん 魚の小天ぷら(クティンプラ) タマナーチャンプルー そうめん汁 果物	琉球料理の日 黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 そうめん	ハンダマの葉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ ネーブル
4 木	マージンごはん 鮭のみじ焼き ひじきの五目煮 かりかりきゅうり みそ汁 果物	旧盆(ウンケー) 玄米フレークスナック 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ	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 白菜 梨	19 金	お弁当会	食育の日 Caウエハース アイスクリーム			
5 金	冷やし中華 ポイルウィンナー かぼちゃのコロコロ揚げ 果物	旧盆(ナカヌヒー) わかめおにぎり 保育乳	鶏ささみ ウィンナー	◎中華めん (茹で) すりごま	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ りんご	20 土	スパゲティミートソース スティックきゅうり コーンポテトスープ バナナヨーグルト添え	げんまい棒 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ バナナ みかん 缶
6 土	旧盆(ウークイ) お弁当持参 PM14時まで	旧盆(ウークイ) 保育乳				22 月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま (白)	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト なす ねぎ 梨
8 月	マージンごはん オクラ納豆みそ 肉じゃが きゅうりのごまあえ わかめスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ じゃが芋 ごま	オクラ 糸こんにゃく 玉ねぎ きゅうり 人参 GP えのきたけ ほうれん草 桃缶	24 水	沖縄そば チーズコーンサラダ 果物	みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり 梨
9 火	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 果物	揚げパン 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうがん ねぎ ネーブル	25 木	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	誕生日ケーキ リンゴジュース	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 油揚げ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり ニラ ネーブル
10 水	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	さば ちくわ 豆腐 もずく 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	26 金	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐汁 果物	キャロットサンド 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ ハム ゆし豆腐	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 ブロッコリー コーン缶 ねぎ ネーブル
11 木	鶏肉の照り焼き丼 チーズコーンサラダ もずくスープ 果物	ココアケーキ 保育乳	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 ニラ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	27 土	野菜カレーライス スティックきゅうり コーンスープ 果物	おかき 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ ネーブル
12 金	マージンごはん レバーフライ 大根サラダ ゴマじゃが(ブロッコリー) 春雨スープ 果物	メロンパン風 クッキー カルピス	豚レバー ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 もちきび じゃが芋 白すりごま 春雨	大根 人参 きゅうり ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	29 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ そうめん汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚肩ロース ツナ缶	精白米 黒米 強化米(鉄) ▲そうめん さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ほうれん草 ネーブル
13 土	沖縄そば かりかりきゅうり 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり 梨	30 火	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) ゴマじゃが 中華スープ バナナヨーグルト添え	シークワーサーゼリー せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋 春雨	しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン 缶 バナナ みかん

★ 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。