



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	マージンごはん ちくわのもみじ揚げ 豚大根のみそ煮 ステイックきゅうり 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 てんぶら粉 (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
	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう(カレー風味) プロッコリー とうがん汁 果物		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 プロッコリー (冷) とうがん ねぎ りんご	玉ねぎ ごぼう 人参 GP プロッコリー とうがん ねぎ りんご		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		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
水	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 拌三絲(パンサンスー) 青のリポテト 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 魚の小天ぶら(クティンプラ) タマーナーチャンブルー そうめん汁 果物	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) てんぶら粉 そうめん	ハンダマの葉 キャベツ 人参 もしや 玉ねぎ ねぎ ネーブル
	マージンごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 カリカリきゅうり 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		19 金	食育の日 Caウェハース アイスクリーム	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 玉ねぎ ビーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ バナナ みかん 缶
金	冷やし中華 ボイルウインナー 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 ワインナー	◎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 ステイックきゅうり コーンポテトスープ バナナヨーグルト添え	げんまい棒	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 玉ねぎ ビーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ バナナ みかん 缶
	旧盆(ウークイ) お弁当持参 PM14時まで		旧盆(ウークイ)				22 月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のイリチー プ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 ソナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま (白)
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 ソナ缶 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
	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		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
水	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシー 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 プロッコリー ^{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 プロッコリーサラダ 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 プロッコリー ^{コーン缶} ねぎ ネーブル
	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		27 土	野菜カレーライス ステイックきゅうり コーンスープ 果物	おかき	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋
金	マージンごはん レバーフライ 大根サラダ ゴマじゃが(プロッコリー) 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 ソナ缶 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 プロッコリー ^{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 ソナ缶	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
	沖縄そば カリカリきゅうり 果物		亀の甲せんべい	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチーズ ハム	沖縄そば (茹)		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	シーケワーサーゼリー 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

★ 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。