



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や果物、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(屋食)			日 曜	献立名	午後のおやつ (1～5歳児)	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
1 金	タコライス(チーズあり) フライドポテト コーンスープ フルーツヨーグルトサラダ	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 えのきたけ パイン缶 みかん缶	18 月	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 果物	ココアケーキ 保育乳	豚肉 ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり へちま ねぎ ネーブル
2 土	お弁当会					19 火	三色ごはん(強化米) ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	食育の日 揚げパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 ニラ バナナ
4 月	マージンごはん 魚の竜田揚げ ひじきの五目煮 トマト添え みそ汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく 生しいたけ ニラ トマト とうがん ねぎ ネーブル	20 水	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 魚と大根のスープ 果物	冷しそうめん 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 白身魚 ちくわ	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 ねぎ ほんしめじ ブロッコリー (冷) 大根 スイカ
5 火	沖縄そば 温サラダ 果物	わかめおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ	21 木	夏野菜カレー ポイルウィンナー きゅうりの中華あえ わかめスープ 果物	琉球料理の日 手作りケーキ 保育乳	豚ひき肉 ウィンナー ハム わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 きゅうり コー ん 缶 えのきたけ レタス ネギ バナナ
6 水	マージンごはん チキン照り焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 果物	ツナサンド 保育乳	鶏もも肉 ちくわ しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ニラ ネーブル	22 金	フーチバー juice 豚の角煮風 人参シリシリ もずくの酢物(オクラ入り) ゆし豆腐汁 果物	ヒラヤーチ 保育乳	ツナ缶 豚三枚肉 ちくわ もずく ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	よもぎ 人参 ブロッコリー にがうり もやし オクラ ねぎ ネーブル
7 木	ごはん(強化米入り) オクラ納豆みそ 豚大根のみそ煮 ブロッコリー そうめん汁 果物	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	オクラ 大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー (冷) ねぎ ネーブル	23 土	麻婆どんぶり スティックきゅうり みそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ きゅうり とうがん ねぎ ネーブル
8 金	黒米ごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) スティックきゅうり 野菜スープ(三色) 果物	冷そうめん 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米(鉄)	生しいたけ とうがん 人参 ニラ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン スイカ	25 月	豚焼肉どんぶり 芋とひじきのサラダ トマト キャベツとコーンのスープ 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 干ひじき	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン コーン缶 キャベツ ネーブル
9 土	夏野菜カレー ポイルウィンナー もずくスープ 果物	くろ棒 保育乳	豚肩ロース ウィンナー もずく 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン えのきたけ ねぎ 桃缶	26 火	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのケチャップ炒め もずくの酢物(オクラ入り) みそ汁 果物	キャロットサンド りんごジュース 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 もずく 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ とうがん ねぎ スイカ
12 火	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 みそ汁 果物	レモンクッキー 麦茶	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー とうがん ねぎ ネー ブル	27 水	沖縄そば 温サラダ 果物	おかかおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
13 水	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 果物	お麴ラスク 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん 麴	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ Hコーン缶 きゅうり ねぎ スイカ	28 木	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 昆布イリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 果物	シークワーサーゼリー クラッカー 保育乳	鮭 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 なす 糸こんにゃく ブロッコリー ネーブル
14 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃスープ 果物	みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 かぼちゃ 玉ねぎ コー ん 缶 バナナ	29 金	もずくどんぶり 大根サラダ ゆし豆腐汁(ねぎ) バナナのヨーグルト添え	黒糖アガラサー 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ
15 金	お弁当会	アイスクリーム せんべい				30 土	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ 果物	おかき 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	▲スパゲ ティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン コーン缶 レタス バナナ
16 土	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ごま	干しいたけ 玉 ねぎ 人参 ねぎ	★ 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。					