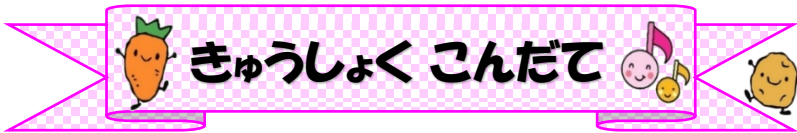




令和8年(2026年)



社会福祉法人ポプラ福祉会
城東こども園



★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	おもな材料（昼食）			日 曜	献立名	午後のおやつ	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 金	こいのぼりライス 鶏のから揚げ トマトときゅうりの酢みそあえ 大根スープ ネーブル	こいのぼりクッキー 牛乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米（鉄）	人参 トマト きゅうり 大根 ブロッコリー 赤ピーマン ネーブル	19 火	ロールパン ハンバーグ フライドポテト チーズコーンサラダ かぼちゃスープ りんご	しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ ハム ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ レタス きゅうり かぼちゃ 白菜 コーン缶 りんご
2 土	豚焼肉どんぶり ブロッコリー（マヨ） みそ汁 ネーブル  こどもまんなか児童福祉週間（5日～）	はちや棒 牛乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	20 水	フーチバー・ジュシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル	ジャムケーキ 牛乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米（鉄）	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう こんにやく なす ネギ ネーブル
7 木	マージンごはん レバーフライ 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル	お麴ラスク 牛乳	豚レバー 豚三枚肉 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	刻み昆布 人 参 かんぴょう 糸こんにやく トマト・レタス きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	21 木	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ バナナ	大学芋 牛乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラ・カマ ボコ	精白米 黒米 強化米（鉄） 練りごま （白）	とうがん GP ブロッコリー トマト 干しいたけ ねぎ バナナ
8 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	キャロットサンド 牛乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米（鉄） 白ゴマ 黒ゴマ	人参 玉ねぎ しめじ にがうり 大根 ほうれん草 ネーブル	22 金	野菜カレー ボイルウィンナー カリカリきゅうり もずくスープ パイン缶	手作りケーキ 牛乳	鶏ひき肉 ウィンナー もずく	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶
9 土	麻婆どんぶり ブロッコリー みそ汁 ネーブル	くろ棒 牛乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米（鉄） ごま	干しいたけ 玉ねぎ 人参 GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル	23 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	げんまい棒 牛乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米（鉄） ごま	干しいたけ 玉ねぎ 人参 GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ネーブル
11 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが もずくの酢物 白菜スープ ネーブル	オートミールスナック 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 もずく	精白米 強化米（鉄） もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 ねぎ GP しめじ きゅうり 白菜 えのきたけ ネーブル	25 月	三色ごはん 青のりポテト きゅうりの甘酢あえ 春雨スープ バナナ	ゴマ風味焼き菓子 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 鶏ささみ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋 春雨 白ゴマ	人参 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ
12 火	ごはん（のり佃煮） 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャンプルー そうめん汁 桃缶	ヒラヤーチー 牛乳	のり佃煮 鶏もも肉 ちくわ 豆腐	精白米 強化米（鉄） そうめん	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ 桃缶	26 火	黒米ごはん さばのカレー焼き 人参シリシリ みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 牛乳	さば 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米（鉄）	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ ネーブル
13 水	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 芋とひじきのサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	ヨーグルト入リスコーン 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ゆし豆腐	精白米 黒米 強化米（鉄） さつま芋	大根 人参 糸こんにやく ほうれん草 ネーブル	27 水	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	青菜おにぎり 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム ツナ缶	沖縄そば （茹）	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり バナナ
14 木	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ スティックきゅうり（塩） もずくスープ りんご	チョコサンド 牛乳	さば ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米（鉄） もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 白菜 ねぎ りんご	28 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 りんご	玄米フレックスナック 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 豆腐	精白米 強化米（鉄） もちきび	人参 糸こんにやく GP ニラ トマト えのきたけ ねぎ りんご
15 金	お弁当会	マドレーヌ 牛乳				29 金	黒米ごはん 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ パイン缶	芋天ぷら 牛乳	鮭 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米（鉄） 白ゴマ	玉ねぎ ごぼう 赤ピーマン GP こんにやく 生しいたけ ブロッコリー ねぎ パイン缶
16 土	沖縄そば チーズコーンサラダ バナナ	亀の甲せんべい 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ミックスチー ズ ハム ツナ缶	沖縄そば （茹）	刻み昆布 ねぎ コーン缶 レタス きゅうり バナナ	30 土	ポロポロジュシー フライドポテト バナナ 麦茶	スティックパン 牛乳	豆腐 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 ほうれん草 バナナ
18 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	ちんぴん 牛乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま 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。 					

