



社会福祉法人ポプラ福祉会  
城東こども園

令和8年(2026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	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 水	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 調整豆乳	精白米 もちきび ごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー (冷) 大根 ねぎ ネーブル	16 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 りんご 毎月第3木曜日は、琉球料理の日	人参ケーキ 牛乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン コーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ニラ りんご
2 木	野菜カレー カリカリきゅうり わかめスープ パン缶	玄米フレークスナック 牛乳	鶏ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 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 ねぎ パン缶	17 金	遠足 (お弁当会)	いなり寿司 牛乳			
3 金	のりごはん 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご	メロンパン風クッキー 牛乳	鮭 鶏ささみ わかめ 調整豆乳	精白米 強化米(鉄) そうめん	人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり ねぎ りんご	18 土	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	はちや棒	豚ひき肉 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 ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	
4 土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	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 ブロッコリー ねぎ ネーブル	20 月	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ ネーブル	ココア蒸しパン 牛乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 赤ピーマン ネーブル
6 月	三色ごはん ポテトサラダ みそ汁 ネーブル	黒糖アガラサー 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 きゅうり パン缶 大根 ねぎ ネーブル	21 火	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 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 パン缶	芋スティック 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 練りごま	玉ねぎ 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 えのきたけ パン缶
7 火	チキンカレー スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ ネーブル	オートミールスナック 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル	22 水	マージンごはん 納豆みそ 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ 白菜スープ りんご	きやろつとさんど 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 鶏もも肉 ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 ねぎ えのきたけ りんご
8 水	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 人参シリシリ もずくスープ ネーブル	ジャムサンド 牛乳	さば ベーコン ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 麩	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ ネーブル	23 木	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ キャベツのおかかあえ バナナ	みそおにぎり 牛乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶	▲茹うどん 精白米 強化米(鉄)	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ
9 木	マージンごはん レバーフライ きんぴらごぼう スライスマト みそ汁 パン缶	お麩ラスク 牛乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ	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 トマト 白菜 パン缶	24 金	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん パンプキンサラダ 白菜スープ(三色) ネーブル	手作りケーキ 牛乳	白身魚 ベーコン	◎ロールパン じゃが芋	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 刻みパセリ ネーブル
10 金	わかめごはん さばのみそ焼き ほうれん草のナムル そうめん汁 ネーブル	ちんすこう (ココア風味) 牛乳	わかめ さば	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ ネーブル	25 土	非常食を 食べる日				
11 土	沖縄そば ブロッコリー(マヨ) バナナ	タンナファクルー 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ ぶろっこりー バナナ	27 月	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き ころころ蒸し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 ネーブル	マシュマロサンド 牛乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋	人参 きゅうり Hコーン缶 大根 ほうれん草 ネーブル
13 月	のりごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	さくさくクッキー 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり 人参 コーン缶 えのきたけ ねぎ ネーブル	28 火	ごはん さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 青のりポテト みそ汁 ネーブル	メーブル蒸しパン 牛乳	さば 鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 ネーブル
14 火	黒米ごはん 白身魚フライ 拌三絲(パンサンズー) みそ汁 ネーブル	蒸し芋(焼き芋) 牛乳	白身魚 ハム 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 きゅうり 白菜 ねぎ ネーブル	30 木	タコライス フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	バナナケーキ 牛乳	豚ひき肉 ピザチーズ 白身魚	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 白菜 パン缶 みかん缶 バナナ
15 水	チキンカレー ボイルウィンナー ヨーグルトサラダ レタスのスープ	Caせんべい シークワーサーゼリー	鶏もも肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ えのきたけ	★ 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、『こども園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。					



