



社会福祉法人ポプラ福祉会
城東こども園

れいわ8ねん(2026ねん)

よくかんでたべよう！			おもなざいりょう				おもなざいりょう				
にち							にち				
よう	こんだてめい	おやつ	あか ちやにく・ ほねとなる	きいろ ねつやち からとなる	みどり からだのちよう しをよくする	よう	こんだてめい	おやつ	あか ちやにく・ ほねとなる	きいろ ねつやち からとなる	みどり からだのちよう しをよくする
1 げつ	まーじんごはん にくじゃが ばんさんすー みそしる ねーぶる	くんぺんふうやきがし ぎゅうにゅう	ぶたにく はむ あぶらあげ わかめ	こめ もちきび じゃがいも はるさめ ごま	こんにやく たまねぎ にんじん ぐりんぴーす しめじ ねぎ きゅうり だいこん ねーぶる	16 か	くろまいごはん はんぱーぐ(だしあんかけ) きりぼしだいこんのいりちー すらいすとまと みそしる りんご	だいがくいも ぎゅうにゅう	とうふ ひきにく ひじき ぶたにく わかめ	こめ くろまい さつまいも ごま	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん かんぴよう こんにやく とまと ねぎ えのきたけ りんご
2 か	なっとうごはん とりにくのさっぱりに こんぶいりちー ぶろっこりーとまとのごまあえ みそしる りんご	おふらすく ぎゅうにゅう	なっとう とりにく かまぼこ わかめ	こめ ごま ふ	こんぶ とまと かんぴよう にんじん ねぎ こんにやく ぶろっこりー えのきたけ りんご	17 すい	すばげていみーとそーす ぼいるういんなー ふらいどぼてと こーんすーぷ ねーぶる	おにぎり ぎゅうにゅう	ひきにく ういんなー	すばげてい じゃがいも	にんじん たまねぎ とまと せろり びーまん はくさい こーん ねーぶる
3 すい	くろまいごはん さいきょうやき ごーやーのあげに はるさめさらだ はくさいすーぷ ねーぶる	じゃむばん ぎゅうにゅう	しろみざかな わかめ はむ ペーこん	こめ くろまい ごま はるさめ	にがうり にんじん はくさい きゅうり ーん ぶろっこりー あかびーまん ねーぶる	18 もく	まーじんごはん ごーやーちゃんぶるー もずくのすのもの ちむしんじ ねーぶる	さーたーあんだぎー ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく もずく ればー	こめ もちきび	にがうり にんじん もやし たまねぎ しめじ こーん きゅうり にんじん ーら ねーぶる
4 もく	くろまいごはん さかなのたつたあげ こんにやくのそてー いもとひじきのさらだ れたすのすーぷ ねーぶる	げんまいふれーくすなく ぎゅうにゅう	しろみざかな ぶたにく ひじき わかめ きぬごしどうふ	こめ くろまい さつまいも	こんにやく にんじん こーん こまつな れたす たまねぎ えのきたけ ねーぶる	19 きん	お弁当会	しーくわーさーぜりー うえはーす			
5 きん	まーじんごはん ぶたにくのしょうがやき とまとときゅうりのすみそあえ みそしる ねーぶる	ほっとけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ わかめ あぶらあげ	こめ もちきび じゃがいも	あかびーまん たまねぎ とまと きゅうり ーら ねーぶる	20 ど	くふあじゅーしー ぶろっこりーさらだ とんじる ねーぶる	はちゃぼう	つなかん はむ ぶたにく	こめ	にんじん しいたけ ーら ーん ぶろっこりー だいこん こんぶ ねぎ ねーぶる
6 ど	ごはん まーぼーどうふ きゅうりのちゅうかふう はくさいすーぷ ねーぶる	かめのこせんべい ぎゅうにゅう	とうふ ひきにく ペーこん	こめ	しいたけ にんじん たまねぎ ーら はくさい きゅうり こーん あかびーまん ねーぶる	22 げつ	くろまいごはん さばのみそやき にんじんしりしりー すていっくきゅうり(まよねーず) はるさめすーぷ ばなな	ましゅまるさんど ぎゅうにゅう	さば ちくわ つなかん ささみ	こめ くろまい ごま はるさめ	にんじん ぶろっこりー にがうり もやし きゅうり ほうれんそう はくさい ばなな
8 げつ	くろまいごはん ぶただいこんのみそに ぶろっこりーとまとのごまあえ みそしる ねーぶる	ちんびん ぎゅうにゅう	ぶたにく しろみざかな わかめ	こめ くろまい ごま	だいこん にんじん こんにやく ぶろっこりー とまと ねぎ えのきたけ ねーぶる	23 か	 いれいのひ 				
9 か	ろーるばん かぼちゃのみーとぐらたん こーんさらだ とうにゅうすーぷ ばなな	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	ひきにく ちーず わかめ ペーこん とうにゅう	ろーるばん	かぼちゃ にんじん たまねぎ こーん れたす はくさい しめじ みかん ばなな	24 すい	もずくどんぶり かみかみごぼう ごまじゃが さかなのみそしる ぱいん	にこにこむしばん ぎゅうにゅう	もずく ひきにく しろみざかな	こめ ごま じゃがいも しろすりごま	びーまん あかびーまん こーん ごぼう ぶろっこりー だいこん ねぎ ぱいん
10 すい	のりごはん あげざかなのけちやつがあん みそきんぴら すていっくきゅうり(まよねーず) ゆしどうふじる りんご	めろんばんふうくつきー ぎゅうにゅう	しろみざかな ちくわ ゆしどうふ	こめ ごま	ごぼう にんじん こんにやく ちんげんさい きゅうり ねぎ りんご	25 もく	まーじんごはん まーぼーどうふ とまとときゅうりのすみそあえ ちゅうかすーぷ めーぶる	さくさくつきー ぎゅうにゅう	とうふ ひきにく ちくわ わかめ しろみざかな	こめ もちきび はるさめ	しいたけ とうがん にんじん とまと ちんげんさい きゅうり びーまん ながねぎ ーん めーぶる
11 もく	おきなわそば こーんさらだ ばなな	いなり寿司 ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ちーず	おきなわそ ば	こんぶ さんとうさい こーん ぶろっこりー きゅうり とまと ばなな	26 きん	なつやさいかれー きゅうりのごまあえ もずくすーぷ すいか	てづくりけーき ぎゅうにゅう	ささみ もずく	こめ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ へちま なす びーまん きゅうり えのきたけ ねぎ すいか
12 きん	まーじんごはん おきなわふうにつけ きゅうりのあまずあえ そうめんじる ねーぶる	こくとうちんすこ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ しらすほし わかめ	こめ もちきび そうめん	だいこん こんぶ しめじ にんじん きゅうり ねぎ ねーぶる	27 ど	ぶたやきにくどんぶり ぶろっこりーのごまあえ みそしる ねーぶる	たんなふあくー ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	こめ ごま	たまねぎ にんじん びーまん ぶろっこりー だいこん ねぎ ねーぶる
13 ど	とりにくのあんかけどん ぶろっこりー(まよねーず) みそしる ねーぶる	げんまいぼう ぎゅうにゅう	とりにく とうふ わかめ	こめ	しいたけ たまねぎ ーん にんじん ねぎ ぐりんぴーす ぶろっこりー えのきたけ ねーぶる	29 げつ	ごもくうどん かぼちゃのてんぷら きゅうりのちゅうかあえ ばなな	あげばん ぎゅうにゅう	とりにく わかめ はむ	ゆでうどん てんぷらこ ごま	ごぼう にんじん さんとうさい かぼちゃ ーん きゅうり ばなな
15 げつ	ぶたにくびんば まかろにさらだ みそしる ねーぶる	じゃむけーき ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	こめ ごま まかろに	こーん きゅうり ほうれんそう もやし にんじん ぱいん りんご れーずん とうがん ねぎ ねーぶる	30 か	まーじんごはん さけのもみじやき きんぴらごぼう(かれーあじ) ぶろっこりー(まよねーず) みそしる ねーぶる	むしいも ぎゅうにゅう	さけ とりにく きぬごしどうふ わかめ	こめ もちきび	にんじん ごぼう さやいんげん ぶろっこりー とうがん ねぎ ねーぶる