



きゅうしょく こんだて



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 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 りんご	パンプキン 揚げパイ 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ニラ 糸こんにやく ブロッコリー コーン缶 大根 えのきたけ ねぎ りんご	16 木	ハンダマごはん 魚の磯天ぷら 昆布イリチー スライストマト とうがん汁 スイカ	琉球料理の日 黒糖アガラサー 牛乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 白ゴマ	ハンダマ かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく とうがん ねぎ スイカ
2 木	冷やし中華 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 りんご	しらすおにぎり 牛乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 わかめ ツナ缶	中華めん すりごま 練りごま (白)	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト へちま ねぎ りんご	17 金	お弁当会	Caウエハース アイスクリーム			
3 金	夏野菜カレー きゅうりのごまあえ もずくスープ スイカ	手作りケーキ 牛乳	鶏ささみ もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 ごま 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ スイカ	18 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	くろ棒 牛乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ ブロッコリー えのきたけ ネーブル
4 土	厚揚げどんぶり みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい	厚揚げ 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄)	人参 キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	21 火	マージンごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) さつま芋のコロコロ揚げ 中華スープ バナナ	もずく入り ヒラヤーチー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚 ハム もずく(塩抜き)	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋 春雨	生しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン 缶 バナナ ニラ
6 月	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー フライドポテト すまし汁 ネーブル	玄米フレックスナック 牛乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく コーン缶 小松菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22 水	磯ごはん 鶏肉のゴマ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	ちんすこう 牛乳	わかめ 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ スイカ
7 火	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(星) トマトサラダ そうめん汁 スイカ	たなばた お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり ネギ スイカ	23 木	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル	ヨーグルトゼリー 野菜クラッカー	さば 豆腐 豚肉 卵 もずく(塩抜き)	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ ネーブル
8 水	ひじきごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	キャロットサンド 牛乳	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 豆腐	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 ごぼう パイン缶 りんご レーズン きゅうり へちま ねぎ ネーブル	24 金	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ 桃缶	手作りケーキ 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ 桃缶 レーズン
9 木	マージンごはん オクラ納豆みそ 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくスープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	ひきわり納豆 豚肉 鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	オクラ 人参 ブロッコリー もやし とうがん ねぎ りんご	25 土	スパゲティナポリタン スティックきゅうり(マヨ) ポテトスープ ネーブル	はちや棒	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ほうれん草 ネーブル
10 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	お麩ラスク 牛乳	豚肩ロース しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	27 月	タコライス マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	マドレーヌ 牛乳	豚ひき肉 ★ビザチー ズ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス トマト パイン缶 りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
11 土	野菜カレー ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ ネーブル	げんまい棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	28 火	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	みそおにぎり 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 白すりごま	ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
13 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのマヨサラダ ポテトスープ ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	大根 人参 糸こんにやく きゅうり コーン缶 えのきたけ オクラ ネーブル	29 水	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スライストマト みそ汁 ネーブル	チョコサンド 牛乳	鮭 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん トマト えのきたけ ねぎ ネーブル
14 火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ ネーブル	メロンパン風クッキー 牛乳	鶏もも肉 ハム ベーコン	ロールパン スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	30 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ もずくスープ りんご	蒸し芋 牛乳	豚もも肉 わかめ ハム もずく(塩抜き) 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
15 水	もずくどんぶり フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) ゆし豆腐汁 バナナ	オートミールスナック 牛乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり ねぎ バナナ	31 金	マージンごはん レバーフライ 人参シリシリー(ゴーヤー) みそ汁 スイカ	マシュマロサンド 牛乳	豚レバー ちくわ 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ スイカ

★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。