



幼児食こんだて

令和6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。



ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺 梨乃

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	タコライス フライドポテト 春雨スープ りんご	せんべい きな粉ラスク ミルク	豚ひき肉 豚薄切り肉	熱や力となる 精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト たけのこ(水煮) 白菜 りんご	15日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ネーブル かぼちゃ天ぷら ほうれん草の磯あえ	せんべい のり塩ポテト ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 干しじき ●卵 もずく	精白米 熱や力となる 精白米 じゃが芋	体の調子をよくする 干しいたけ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル
2火	ごはん みそ汁 れんこんきんぴら 鶏のから揚げ 温サラダ ネーブル	バナナ 蒸し芋 ミルク	竹小町 鶏もも肉 わかめ	精白米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ Hコーン缶 トマト ブロッコリー(冷)	16日	あわごはん ふりかけ レバーフライ ブロッコリー炒め みそ汁 バナナ	りんご ジャムサンド ミルク	豚レバー かまぼこ 油揚げ わかめ	精白米 あわ	サラダ菜 ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ
3水	沖縄そば 白菜のりんごあえ バナナ	りんご しらすおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 丸かまぼこ しらす干し	▲沖縄そば(缶) 精白米	刻み昆布 山東菜 白菜 きゅうり りんご バナナ	17日	三色ごはん ゴマじゃが ブロッコリー みそ汁 パイン缶	バナナ 揚げパン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋 ●ロールパン	人参 小松菜 ブロッコリー(冷) 大根 小松菜 パイン缶
4木	あわごはん みそ汁 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう ネーブル カリカリきゅうり	せんべい くずもち ミルク	赤魚 竹小町	精白米 あわ ▲そうめん	サラダ菜 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり ねぎ ネーブル	18日	あわごはん 西京焼き みそ汁 人参シリシリ 梅肉あえ ネーブル	せんべい オートミールクッキー ミルク	白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 あわ	人参 ブロッコリー きゅうり もやし 大根 小松菜 ネーブル
5金	チキンカレー 温サラダ かきたまスープ りんご	バナナ サンドイッチ ミルク	鶏もも肉 ●卵 ★プロセスチーズ ★ロースハム	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー(冷)	19日	ごはん セロリスープ 麻婆豆腐 かぼちゃのから揚げ 春雨サラダ りんご	バナナ フルーツヨーグルト 亀の甲せんべい 園内研修	◇絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) ニラ かぼちゃ もやし きゅうり 人参
6土	豚肉ピビンバ 大根汁 ネーブル	りんご カスタードワッフル 麦茶	豚薄切り肉 わかめ	精白米	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 大根 ねぎ ネーブル	20日	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 パイン缶	りんご 小松菜と鮭のおにぎり 麦茶	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ◇ゆし豆腐 鮭フレーク	焼きそばめん 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ パイン缶 小松菜
8月	あわごはん スライストマト 肉みそ豆腐 みそ汁 春雨の中華炒め パイン缶 スライストマト	せんべい フレンチトースト ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 いんげんまめ	精白米 あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 キャベツ しめじ トマト えのきたけ 小松菜 パイン缶	22日	ごはん すまし汁 豚の角煮風 桃缶 ひじきの五目煮 きゅうりの甘酢あえ	せんべい ホットケーキ(人参) ミルク	豚三枚肉 干しじき 竹小町(卵不使用) 油揚げ しらす干し わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米	レタス 人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり たけのこ(水煮) ねぎ パイン缶 人参
9火	スパゲティミートソース 温サラダ コーンスープ りんご	バナナ みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶	▲スパゲティ 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト セロリ ピーマン ブロッコリー(冷) キャベツ	23日	ごはん みそ汁 チキン南蛮 りんご もやしと厚揚げ炒め ブロッコリー	バナナ くずもち ミルク	鶏もも肉 ●卵 油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ ピクルス サラダ菜 もやし 人参 葉ねぎ ブロッコリー(冷) えのきたけ
10水	あわごはん とんかつ ブロッコリー炒め もずくスープ バナナ	りんご ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚ロース肉 かまぼこ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	ブロッコリー(冷) Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ネーブル	24日	もずくどんぶり ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ みそ汁 バナナ	りんご 手作りちんすこう ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤いマッシュルーム Hコーン缶 ほうれん草 えのきたけ ねぎ バナナ
11木	あわごはん そうめん汁 魚の照り焼き ネーブル 昆布イリチー きゅうりの中華風	せんべい 人参クラッカー ミルク	赤魚(骨抜き) 豚薄切り肉 油揚げ わかめ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根 小松菜 ネーブル 人参	25日	ごはん 大根汁 さばのみそ煮 パイン缶 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ	せんべい ちんびん ミルク	さば ●卵 わかめ 竹小町	精白米 マロニ-春雨	長ねぎ 人参 きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ パイン缶
12金	お弁当会	バナナ 豆乳プリン	豚薄切り肉 わかめ	精白米	精白米	26日	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め ブロッコリー パナナ	りんご 4月生まれ誕生会	鶏もも肉 豚薄切り肉 竹小町 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー(冷) えのきたけ ねぎ バナナ
13土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のおかかあえ みそ汁 桃缶	りんご ポイルウィンナー 麦茶	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 豚薄切り肉 わかめ ★ウィンナー	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ほうれん草 白菜 ブロッコリー(冷)	27日	カレーピラフ ほうれん草のなめたけ和え 豚肉と白菜のスープ ネーブル	バナナ スティックパン 麦茶	鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米	マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP 玉ねぎ ほうれん草 なめたけ 白菜 小松菜 白菜
30火	ごはん 八宝菜 パイン缶 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリー みそ汁	せんべい フルーツゼリー 胚芽クラッカー	豚薄切り肉 竹小町 ●卵	精白米	人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) 梅干し ブロッコリー えのきたけ 小松菜 パイン缶	28日	ごはん 八宝菜 パイン缶 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリー みそ汁	せんべい フルーツゼリー 胚芽クラッカー	豚薄切り肉 竹小町 ●卵	精白米	人参 玉ねぎ たけのこ(水煮) 梅干し ブロッコリー えのきたけ 小松菜 パイン缶

★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実施しています。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★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。29日(月)は 昭和の日で休園です!!

2024年
4月号



ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

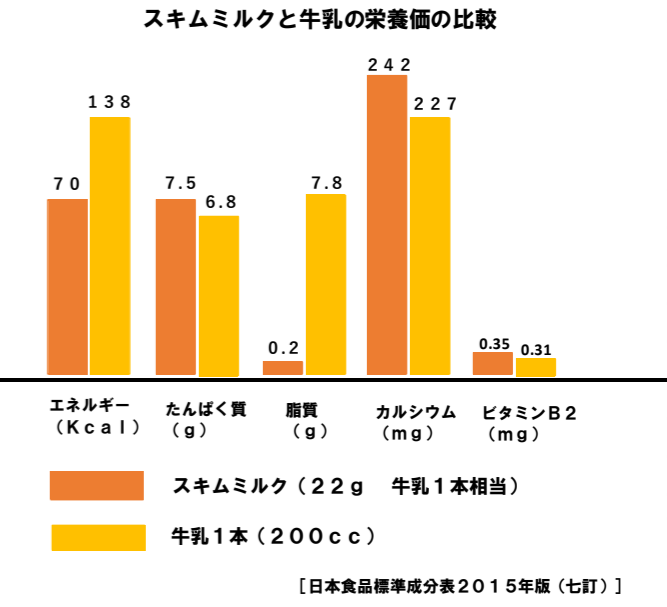
ご入園、進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように、厨房職員一同頑張りたいと思います。ポプラこども園では、成長著しいこども達のサポートとして、スキムミルクをおやつ時に提供しています。特質をご確認下さい。(乳アレルギーのお子様には、代替えとして豆乳を提供しています。)

今月の目標
朝ごはんを食べて
元気に過ごせる
ようにしましょう!



スキムミルクの特質

スキムミルクは、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンB2が豊富に含まれています。タンパク質は、筋肉や血液、臓器、ホルモン、酵素などの素になる他、身体の生理機能を健全に保つ働きやエネルギー源としても役立つものです。
カルシウムは、健全な骨や歯を作るだけでなく、血液の凝固、ホルモン分泌、ホルモン分泌、細胞分裂、免疫機能、神経や筋肉の働きを調整する機能があります。
そして、成長のビタミンと言われる**ビタミンB2**は、発育促進をはじめ、新陳代謝を活性化し、口内炎や口の荒れを防ぎ、肝臓の働きをよくしてくれます。ビタミンB群は、体内に蓄積されないためどうしても不足しがちになります。
スキムミルクは、成長期の子供に必要な栄養素(たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2)が手軽に効率よくとれます。
※ポプラこども園で提供しています、スキムミルクは児童福祉施設給食用スキムミルクです。ニュージーランドの牧場で牧草だけで飼育されている牛のミルクから製造したもので、市販のものとは成分も多少違います。



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする