

令和5年4月



献立表



国立ひまわり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
3 月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	麦茶 削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
4 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	無添加食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
5 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
6 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油	無調整豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
7 金	昼食	① グリンピースご飯 ② さつま芋の味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米 さつま芋 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
8 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
10 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 無調整豆乳、きな粉		
11 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
12 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ マッシュポテト ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、無調整豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん缶	麦茶
13 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
14 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ(水煮) 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
15 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	バナナ	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	麦茶 削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
18 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	無添加食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
19 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
20 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油	無調整豆乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
21 金	昼食	① ケチャップライス ② さつま芋のスープ ③ こいのぼりバーグ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ	米、油 さつま芋 片栗粉 コーン缶、マヨドレ	ベーコン カットわかめ 豚ひき肉、ちくわ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、きゅうり、人参 キャベツ、アスパラ、人参 オレンジ	ケチャップ、塩 コンソメ、塩、昆布(だし用) 塩、こしょう、ケチャップ 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カップケーキ ③ クッキー	小麦粉、油、三温糖、豆乳ホイップ 小麦粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳		ベーキングパウダー
22 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
24 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 無調整豆乳、きな粉		
25 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ マッシュポテト ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、無調整豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	バナナ、パイン缶、みかん缶	麦茶
27 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
28 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ(水煮) 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	0, 1, 2歳児			3, 4, 5歳児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	469kcal	20.1g	15.5g	533kcal	22.0g	15.8g