



後期食



令和5年4月

国立ひまわり保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1 土	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロccoliのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	無添加食パン 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 月	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、さゆり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 火	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
5 水	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ 人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
6 木	午前食	① 5倍粥 ② ブロccoliの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	無調整豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 金	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚とアスパラの煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 月	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮	無添加食パン 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 火	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 水	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
13 木	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 金	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15 土	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロccoliのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	無添加食パン 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 月	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、さゆり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 火	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	無添加食パン 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
19 水	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ 人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
20 木	午前食	① 5倍粥 ② ブロccoliの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	無調整豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 金	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚とアスパラの煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 月	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮	無添加食パン 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 火	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 水	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
27 木	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 金	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※午前食の後にミルクを飲みます。
 ※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。