



献立表



令和5年12月

国立ひまわり保育園

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	
1 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう
2 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
4 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
5 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー	スパゲティー、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
6 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 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 メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
7 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さいいんげん きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
8 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天	塩
9 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
11 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
12 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいもコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 さつまいも、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	人参、玉ねぎ	醤油、みりん風
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩
14 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し(だし用)、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 お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー

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	
15 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう
16 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
18 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
19 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスバゲティ	スバゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
20 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 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 メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
21 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さいいんげん きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
22 金	昼食	① ケチャップライス ② キャベツのスープ ③ 鶏のから揚げ ④ ポテトサラダ ⑤ ゆでブロッコリー ⑥ フルーツポンチ	米、コーン缶 片栗粉、油 じゃが芋 三温糖	鶏もも肉	人参、ピーマン 玉ねぎ、セロリー、キャベツ、人参 生姜、にんにく 人参、きゅうり ブロッコリー バナナ、パイン缶、みかん缶、レモン	ケチャップ、コンソメ コンソメ、こしょう、昆布(だし用)、塩 醤油、酒 マヨドレ、塩
	午後おやつ	① りんごジュース ② フルーツサンド	ライスファイン(パン)、三温糖	豆乳ホイップ	りんご天然果汁 もも缶	
23 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
25 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
26 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいろコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米 さつまいろ、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	人参、玉ねぎ	醤油、みりん風
27 水	昼食	① きのおこわ ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米、もち米、三温糖、油 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 三温糖、白ごま	カットわかめ 生鮭	しめじ、人参、糸こんにゃく かぶ 白菜、小松菜、人参 グレープフルーツ	醤油、みりん風、酒、塩 昆布(だし用)、煮干し(だし用)、米みそ 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいろ、寒天、三温糖	牛乳		塩
28 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し(だし用)、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 お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー

※0, 1, 2歳児クラスは、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。
 ※0, 1歳児の果物は、咀嚼機能に配慮し、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(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	497kcal	21.2g	16.7g	568kcal	23.3g	17.1g

