



献立表



令和6年4月

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
2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 (小町麩) 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	プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
3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
4木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ 鶏肉の風味焼き ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油、片栗粉 油	無調整豆乳、ウインナー 鶏もも肉、青のり	白菜、玉ねぎ、人参 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 みりん風、醤油 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
5金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 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 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	人参、にら かぼちゃ 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 高野豆腐のドーナツ	米粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
6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 マヨネーズ	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	
8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		
9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
10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 かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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 醤油、削り節(だし用)、塩
	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(無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶	麦茶
11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	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
12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 (小町麩) 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
13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		
15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

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	
16 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 (小町麩) 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	プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
17 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
18 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ 鶏肉の風味焼き ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油、片栗粉 油	無調整豆乳、ウインナー 鶏もも肉、青のり	白菜、玉ねぎ、人参 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 みりん風、醤油 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
19 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 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 油、片栗粉、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 かぼちゃ 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	米粉、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
20 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 マヨネーズ	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	
22 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		
23 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
24 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 かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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 醤油、削り節(だし用)、塩
	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(無糖)	バナナ、パン缶、みかん缶	麦茶
25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつまいも、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	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
26 金	昼食	① たけのこごはん ② 水菜のすまし汁 ③ こいのぼりバーグ ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 片栗粉	油揚げ 豚ひき肉	たけのこ(水煮) 水菜、えのき茸 玉ねぎ、アスパラ、人参、きゅうり、レーズン 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 塩、こしょう 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	プルマンホワイト(パン)、コーンスターチ、三温糖	牛乳 無調整豆乳、豆乳ホイップ		ココア
27 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		
30 火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ かぼちゃのサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、油、三温糖 コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、人参 かぼちゃ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚(0.1歳児ハイハイ)	米、白ごま	牛乳 チーズ、かつお節 食べる煮干し		醤油

※0,1,2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
 ※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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	470kcal	20.2g	15.6g	533kcal	22.0g	16.0g