

後期食


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	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月	午前食	5倍粥 シチュー 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、きゅうり	塩
	午後食	煮込みうどん 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
2火	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 カレイと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖		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	トースト（スティック） 肉団子のスープ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト(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
3水	午前食	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	納豆がゆ かぶの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
4木	午前食	5倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ 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	5倍粥 白菜のすまし汁 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
5金	午前食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6土	午前食	5倍粥 ほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	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	トースト（スティック） わかめのスープ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) 小町麩、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
8月	午前食	5倍粥 キャベツの味噌汁 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	トースト（スティック） 肉団子のスープ じゃが芋煮	ブルマンホワイト 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
9火	午前食	豆腐入り煮込みうどん 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	5倍粥 キャベツのすまし汁 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
10水	午前食	5倍粥 白菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
11木	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 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	5倍粥 かぶのすまし汁 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
12金	午前食	5倍粥 小松菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参 皮むき、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	煮込みうどん 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
13土	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 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	5倍粥 小松菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	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 月	午前食	5倍粥 シチュー 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、きゅうり	塩
	午後食	煮込みうどん 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
16 火	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 カレーと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖		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	トースト（スティック） 肉団子のスープ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト(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
17 水	午前食	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖		かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	納豆がゆ かぶの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
18 木	午前食	5倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ 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	5倍粥 白菜のすまし汁 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
19 金	午前食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖		かぼちゃ アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 土	午前食	5倍粥 ほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	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	トースト（スティック） わかめのスープ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) 小町麩、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
22 月	午前食	5倍粥 キャベツの味噌汁 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	トースト（スティック） 肉団子のスープ じゃが芋煮	ブルマンホワイト 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
23 火	午前食	豆腐入り煮込みうどん 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	5倍粥 キャベツのすまし汁 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
24 水	午前食	5倍粥 白菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
25 木	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 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	5倍粥 かぶのすまし汁 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
26 金	午前食	5倍粥 小松菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレー	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	煮込みうどん 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
27 土	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 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	5倍粥 小松菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 火	午前食	うどんのミートソース じゃが芋のスープ スティック野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	しらす粥 キャベツのスープ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し ツナ缶	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※離乳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。