

中期食

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	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 月	午前食	7倍粥 シチュー 茹で野菜	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	7倍粥 大根の味噌汁 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	パン粥 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	7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	7倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、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	7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	7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	7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	7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	パン粥 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	7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	パン粥 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	7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	7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	7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	7倍粥 さつまいの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつまい、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	7倍粥 かぶのすまし汁 さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、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	7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	7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	7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	7倍粥 シチュー 茹で野菜	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	7倍粥 大根の味噌汁 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	パン粥 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	7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
18 木	午前食	7倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ さつま芋のそばろ煮	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	7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	7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	7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	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそばろ煮	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	パン粥 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	7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	パン粥 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	7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	7倍粥 白菜の味噌汁 かぼちゃのそばろ煮	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	7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	7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	7倍粥 かぶのすまし汁 さつま芋のそばろ煮	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	7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、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	7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	7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 茹で野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、人参	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。