



# 後期食



令和6年5月

国立ひまわり保育園

| 日<br>／<br>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<br>水      | 午前食 | ① 5倍粥<br>② さつま芋のすまし汁<br>③ 野菜のそぼろ煮       | 米<br>さつま芋<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖       | 鶏ひき肉           | 玉ねぎ<br>人参           | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ しらすと野菜の煮物      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖、さつま芋       | しらす干し          | 人参、玉ねぎ              | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
| 2<br>木      | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぼちゃのスープ<br>③ 肉団子と野菜のケチャップ煮  | 米<br>片栗粉、三温糖、じゃが芋               | 鶏ひき肉           | かぼちゃ、玉ねぎ<br>人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ |
|             | 午後食 | ① 煮込みうどん<br>② じゃが芋の煮物                   | 干しうどん<br>じゃが芋                   | 高野豆腐           | かぼちゃ、人参、玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁       |
| 7<br>火      | 午前食 | ① 5倍粥<br>② シチュー<br>③ 大根煮                | 米<br>じゃが芋、片栗粉、バター<br>三温糖        | 牛乳、鶏ひき肉        | 人参、玉ねぎ<br>大根        | 塩<br>昆布だし汁、醤油           |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物      | 米<br>じゃが芋 調理皮なし<br>片栗粉、三温糖      | 絹ごし豆腐          | 大根、人参               | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 8<br>水      | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぶのすまし汁<br>③ ツナとかぼちゃの煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | ツナ缶            | かぶ<br>かぼちゃ、人参       | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ かぼちゃの煮物 | ブルマンホワイト（パン）<br>片栗粉<br>三温糖      | 鶏ひき肉           | 人参、玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 9<br>木      | 午前食 | ① 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ 白身魚と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カレー            | キャベツ<br>かぶ、人参       | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② かぶのすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮    | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉、高野豆腐      | かぶ、ほうれん草<br>キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 10<br>金     | 午前食 | ① しらす入り味噌煮込みうどん<br>② じゃが芋煮              | 干しうどん<br>じゃが芋、三温糖               | しらす干し          | 人参、玉ねぎ、キャベツ         | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② キャベツのスープ<br>③ じゃが芋のそぼろ煮      | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉           | キャベツ<br>人参          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 11<br>土     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぼちゃのすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | かぼちゃ<br>キャベツ、人参     | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ ツナとかぼちゃの煮物     | 米<br>片栗粉、三温糖                    | ツナ缶            | キャベツ<br>かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
| 13<br>月     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② チンゲン菜の味噌汁<br>③ さつま芋のそぼろ煮     | 米<br>さつま芋、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉           | チンゲン菜<br>人参         | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 煮込みうどん<br>② さつま芋の甘煮                   | 干しうどん<br>さつま芋、三温糖               | 絹ごし豆腐          | 人参、チンゲン菜、玉ねぎ        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁       |
| 14<br>火     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② ほうれん草のスープ<br>③ 白身魚とじゃが芋の味噌煮  | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | カレー            | 玉ねぎ、ほうれん草<br>人参     | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ   |
|             | 午後食 | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ じゃが芋煮   | ブルマンホワイト（パン）<br>片栗粉<br>じゃが芋、三温糖 | 鶏ひき肉           | 人参、玉ねぎ、ほうれん草        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 15<br>水     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ 鶏肉と野菜の煮物       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖            | 鶏ひき肉           | 大根、人参               | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② 大根のすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物        | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | 大根<br>キャベツ、人参       | 昆布だし汁、醤油<br>醤油、昆布だし汁    |
| 16<br>木     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② 大根の味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物         | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | 大根<br>人参、玉ねぎ、ほうれん草  | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ 肉団子と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カットわかめ<br>鶏ひき肉 | 玉ねぎ<br>大根、人参、ほうれん草  | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 17<br>金     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② さつま芋の味噌汁<br>③ 白身魚と野菜の煮物      | 米<br>さつま芋<br>片栗粉、三温糖            | カレー            | 人参<br>人参、玉ねぎ        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ さつま芋のそぼろ煮      | 米<br>さつま芋、片栗粉、三温糖               | カットわかめ<br>鶏ひき肉 | 玉ねぎ<br>人参           | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |

| 日<br>／<br>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                     |
| 18<br>土     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② わかめのスープ<br>③ ツナと野菜の煮物        | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カットわかめ<br>ツナ缶  | 玉ねぎ<br>かぼちゃ、人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② さつまいの味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物       | 米<br>さつまい<br>片栗粉、三温糖            | 絹ごし豆腐          | 大根、人参               | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
| 20<br>月     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぼちゃのスープ<br>③ 肉団子と野菜のケチャップ煮  | 米<br>片栗粉、三温糖、じゃが芋               | 鶏ひき肉           | かぼちゃ、玉ねぎ<br>人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ |
|             | 午後食 | ① 煮込みうどん<br>② じゃが芋の煮物                   | 干しうどん<br>じゃが芋                   | 高野豆腐           | かぼちゃ、人参、玉ねぎ         | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁       |
| 21<br>火     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② シチュー<br>③ 大根煮                | 米<br>じゃが芋、片栗粉、バター<br>三温糖        | 牛乳、鶏ひき肉        | 人参、玉ねぎ<br>大根        | 塩<br>昆布だし汁、醤油           |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② じゃが芋のすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖            | 絹ごし豆腐          | 大根、人参               | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 22<br>水     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぶのすまし汁<br>③ ツナとかぼちゃの煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | ツナ缶            | かぶ<br>かぼちゃ、人参       | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ かぼちゃの煮物 | ブルマンホワイト（パン）<br>片栗粉<br>三温糖      | 鶏ひき肉           | 人参、玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 23<br>木     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ 白身魚と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カレー            | キャベツ<br>かぶ、人参       | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② かぶのすまし汁<br>③ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮    | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉、高野豆腐      | かぶ、ほうれん草<br>キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 24<br>金     | 午前食 | ① しらす入り味噌煮込みうどん<br>② じゃが芋煮              | 干しうどん<br>じゃが芋、三温糖               | しらす干し          | 人参、玉ねぎ、キャベツ         | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② キャベツのスープ<br>③ じゃが芋のそぼろ煮      | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉           | キャベツ<br>人参          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 25<br>土     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② かぼちゃのすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | かぼちゃ<br>キャベツ、人参     | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② キャベツの味噌汁<br>③ ツナとかぼちゃの煮物     | 米<br>片栗粉、三温糖                    | ツナ缶            | キャベツ<br>かぼちゃ、人参     | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
| 27<br>月     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② チンゲン菜の味噌汁<br>③ さつまいのそぼろ煮     | 米<br>さつまい、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉           | チンゲン菜<br>人参         | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 煮込みうどん<br>② さつまいの甘煮                   | 干しうどん<br>さつまい、三温糖               | 絹ごし豆腐          | 人参、チンゲン菜、玉ねぎ        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁       |
| 28<br>火     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② ほうれん草のスープ<br>③ 白身魚とじゃが芋の味噌煮  | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | カレー            | 玉ねぎ、ほうれん草<br>人参     | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ   |
|             | 午後食 | ① トースト（スティック）<br>② 肉団子のスープ<br>③ じゃが芋煮   | ブルマンホワイト（パン）<br>片栗粉<br>じゃが芋、三温糖 | 鶏ひき肉           | 人参、玉ねぎ、ほうれん草        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 29<br>水     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② じゃが芋の味噌汁<br>③ 鶏肉と野菜の煮物       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖            | 鶏ひき肉           | 大根、人参               | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② 大根のすまし汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物        | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | 大根<br>キャベツ、人参       | 昆布だし汁、醤油<br>醤油、昆布だし汁    |
| 30<br>木     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② 大根の味噌汁<br>③ 豆腐と野菜の煮物         | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐          | 大根<br>人参、玉ねぎ、ほうれん草  | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ 肉団子と野菜の煮物      | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カットわかめ<br>鶏ひき肉 | 玉ねぎ<br>大根、人参、ほうれん草  | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 31<br>金     | 午前食 | ① 5倍粥<br>② さつまいの味噌汁<br>③ 白身魚と野菜の煮物      | 米<br>さつまい<br>片栗粉、三温糖            | カレー            | 人参<br>人参、玉ねぎ        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油   |
|             | 午後食 | ① 5倍粥<br>② わかめのすまし汁<br>③ さつまいのそぼろ煮      | 米<br>さつまい、片栗粉、三温糖               | カットわかめ<br>鶏ひき肉 | 玉ねぎ<br>人参           | 昆布だし汁、醤油<br>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。