



献立表



令和7年5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 木	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつま芋の白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ブリ 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
2 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
7 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶、みかん缶、寒天(粉)	
8 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のさつま芋ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	さつま芋	ベーキングパウダー
9 金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ(葉なし)、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	プルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、レーズン	
10 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつま芋マッシュ	焼麩、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳		
12 月	昼食	① ごはん ② なめこと大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② おかかおにぎり	米、	牛乳 かつお節、しらす干し		醤油、みりん風
13 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつま芋のコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
16 金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナップえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
17 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	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 牛乳	バナナ	

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
19月	昼食	①	ごはん	米			
		②	キャベツの味噌汁		カットわかめ	キャベツ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	ぶりの煮魚	三温糖	ブリ	生姜	醤油、酒、みりん風
		④	さつま芋の白和え	さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	木綿豆腐	人参	醤油
		⑤	ジュシーオレンジ			ジュシーオレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
20火	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	かぼちゃのスープ		ベーコン	かぼちゃ	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	ポークビーンズ	油、三温糖	大豆水煮、豚もも肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、塩
		④	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩
		⑤	甘夏			甘夏	
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
21水	昼食	①	カレーライス	米、じゃが芋、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参	カレールウ
		②	切り干し大根としらすのサラダ	油、三温糖	しらす干し、カットわかめ	切干大根	酢、醤油、塩
		③	棒チーズ		チーズ		
		④	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	フルーツ牛乳かん	三温糖	牛乳	パイン缶、みかん缶、寒天(粉)	
		③	クラッカー	クラッカー			
22木	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	豚汁	油	豚もも肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏もも肉	生姜	醤油、酒、みりん風
		④	ひじきのごま味噌サラダ	油、白ごま、三温糖	乾燥ひじき	キャベツ、人参	米みそ、酢
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	米粉のさつま芋ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳	さつま芋	ベーキングパウダー
23金	昼食	①	ごはん	米			
		②	高野豆腐の味噌汁		高野豆腐	キャベツ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	カレイの野菜あんかけ	油、小麦粉、片栗粉、三温糖	カレイ	もやし、人参、ピーマン	醤油、かつお節(だし用)、塩
		④	梅肉和え			かぶ(葉なし)、きゅうり、梅干し	みりん風、醤油、かつお節(だし用)
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	パンプキンサンド	プルマンホワイト(パン)、三温糖	豆乳	かぼちゃ、レーズン	
24土	昼食	①	ごはん	米			
		②	豆腐とわかめのスープ		木綿豆腐、カットわかめ	玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏もも肉	にんにく、生姜	酒、醤油
		④	かぼちゃとツナのサラダ	マヨドレ	ツナ缶	かぼちゃ、玉ねぎ	塩
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	お麩ラスク	焼麩、油、三温糖			
		③	さつま芋マッシュ	さつま芋、三温糖	豆乳		
26月	昼食	①	ごはん	米			
		②	なめこと大根の味噌汁			大根、なめこ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	肉豆腐	白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩
		④	きゅうりとわかめの三杯酢	三温糖	カットわかめ	きゅうり、人参	酢、醤油、塩
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	おかかおにぎり	米、	かつお節、しらす干し		醤油、みりん風
27火	昼食	①	ごはん	米			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋		玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	鮭のパン粉焼き	マヨドレ、ドライパン粉	生鮭		酒、塩、パセリ粉
		④	ほうれん草とエリンギのソテー	コーン缶、油		ほうれん草、エリンギ、人参	塩
		⑤	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油			
28水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	チンゲン菜の味噌汁		油揚げ	もやし、チンゲン菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の甘酢炒め	油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、塩
		④	さつま芋のコロコロサラダ	さつま芋、油、三温糖		きゅうり、人参	酢、塩
		⑤	甘夏			甘夏	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ツナの和風パンネ	パンネ、油	ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
29木	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	かぶのすまし汁			かぶ(葉なし)、小松菜	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	松風焼き	ドライパン粉、三温糖、白ごま	鶏ひき肉、豆乳	玉ねぎ	米みそ、塩
		④	キャベツとれんこんのサラダ	マヨドレ		キャベツ、レンコン、人参	醤油、塩
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ポテトもち	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	スキムミルク		醤油
		③	そら豆の塩ゆで			そら豆、	塩
30金	昼食	①	タンメン	焼きそばめん、油、ごま油	豚もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
		②	じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮	じゃが芋、油、バター、三温糖	鶏もも肉		醤油、かつお節(だし用)
		③	ポイルえんどう			スナップえんどう	塩
		④	ジュシーオレンジ			ジュシーオレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
31土	昼食	①	ごはん	米			
		②	豆腐のすまし汁		木綿豆腐、カットわかめ	えのき茸	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	回鍋肉	油、三温糖	豚もも肉	キャベツ、人参、ピーマン、生姜	米みそ、酒、醤油、みりん風
		④	中華風きゅうり	ごま油、三温糖		きゅうり	酢、醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳	バナナ	

※0.1.2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で献立を変更することがあります。
※0.1歳児の果物は咀嚼機能に考慮し。変更する場合があります。
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

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	475kcal	20.6g	15.5g	540kcal	22.5g	15.5g