



## 中期食



令和7年5月

国立ひまわり保育園

| 日<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>木   | 午前食 | 7倍粥<br>さつまいの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物     | 米<br>さつまい<br>片栗粉、三温糖           | カレイ            | 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 | 7倍粥<br>きゃべつのすまし汁<br>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           | 玉ねぎ、キャベツ<br>人参        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油    |
| 2<br>金   | 午前食 | 7倍粥<br>かぼちゃのスープ<br>肉団子と野菜のケチャップ煮 | 米<br>片栗粉、三温糖                   | 鶏ひき肉           | かぼちゃ、玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ |
|          | 午後食 | 煮込みうどん<br>ゆでブロッコリー               | 干しうどん                          | 高野豆腐           | かぼちゃ、人参、玉ねぎ<br>ブロッコリー | 昆布だし汁、醤油                |
| 7<br>水   | 午前食 | 7倍粥<br>シチュー<br>大根煮               | 米<br>じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉<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 | 7倍粥<br>じゃが芋のすまし汁<br>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    |
| 8<br>木   | 午前食 | 7倍粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>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 | 7倍粥<br>大根のすまし汁<br>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>昆布だし汁、醤油    |
| 9<br>金   | 午前食 | 7倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物     | 米<br>片栗粉、三温糖                   | カレイ            | 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 | 7倍粥<br>かぼちゃのすまし汁<br>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    |
| 10<br>土  | 午前食 | 7倍粥<br>わかめのスープ<br>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 | 7倍粥<br>さつまいの味噌汁<br>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   |
| 12<br>月  | 午前食 | 7倍粥<br>大根の味噌汁<br>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 | 7倍粥<br>わかめのすまし汁<br>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    |
| 13<br>火  | 午前食 | 7倍粥<br>ほうれん草のスープ<br>白身魚とじゃが芋の味噌煮 | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖              | カレイ            | 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 | パン粥<br>肉団子のスープ<br>じゃが芋煮          | 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    |
| 14<br>水  | 午前食 | 7倍粥<br>チンゲン菜の味噌汁<br>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 | 煮込みうどん<br>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       |
| 15<br>木  | 午前食 | 7倍粥<br>かぶのすまし汁<br>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 | パン粥<br>肉団子のスープ<br>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    |
| 16<br>金  | 午前食 | しらす入り味噌煮込みうどん<br>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 | 7倍粥<br>キャベツのスープ<br>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    |
| 17<br>土  | 午前食 | 7倍粥<br>かぼちゃのすまし汁<br>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 | 7倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>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   |
| 19<br>月  | 午前食 | 7倍粥<br>さつまいの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物     | 米<br>さつまい<br>片栗粉、三温糖           | カレイ            | 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 | 7倍粥<br>キャベツのすまし汁<br>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           | 玉ねぎ、ほうれん草<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                     |
| 20<br>火     | 午前食 | 7倍粥<br>かぼちゃのスープ<br>肉団子と野菜のケチャップ煮 | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉           | かぼちゃ、玉ねぎ<br>ブロッコリー、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ |
|             | 午後食 | 煮込みうどん<br>ゆでブロッコリー               | 干しうどん                           | 高野豆腐           | かぼちゃ、人参、玉ねぎ<br>ブロッコリー | 昆布だし汁、醤油                |
| 21<br>水     | 午前食 | 7倍粥<br>シチュー<br>大根煮               | 米<br>じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉<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 | 7倍粥<br>じゃが芋のすまし汁<br>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>木     | 午前食 | 7倍粥<br>じゃが芋の味噌汁<br>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 | 7倍粥<br>大根のすまし汁<br>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>昆布だし汁、醤油    |
| 23<br>金     | 午前食 | 7倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物     | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カレイ            | 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 | 7倍粥<br>かぼちゃのすまし汁<br>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    |
| 24<br>土     | 午前食 | 7倍粥<br>わかめのスープ<br>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 | 7倍粥<br>さつまいの味噌汁<br>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   |
| 26<br>月     | 午前食 | 7倍粥<br>大根の味噌汁<br>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 | 7倍粥<br>わかめのすまし汁<br>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    |
| 27<br>火     | 午前食 | 7倍粥<br>ほうれん草のスープ<br>白身魚とじゃが芋の味噌煮 | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | カレイ            | 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 | パン粥<br>肉団子のスープ<br>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    |
| 28<br>水     | 午前食 | 7倍粥<br>チンゲン菜の味噌汁<br>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 | 煮込みうどん<br>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       |
| 29<br>木     | 午前食 | 7倍粥<br>かぶのすまし汁<br>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 | パン粥<br>肉団子のスープ<br>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    |
| 30<br>金     | 午前食 | しらす入り味噌煮込みうどん<br>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 | 7倍粥<br>キャベツのスープ<br>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    |
| 31<br>土     | 午前食 | 7倍粥<br>かぼちゃのすまし汁<br>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 | 7倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>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   |

※離乳食の後にミルクを飲みます。

※圖の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。