



後期食



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	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 さやべつのすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 金	午前食	5倍粥 かぼちゃのスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	煮込みうどん 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 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
7 水	午前食	5倍粥 シチュー 大根煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 木	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 大根のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 金	午前食	5倍粥 キャベツの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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 かぼちゃのすまし汁 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 土	午前食	5倍粥 わかめのスープ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
12 月	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 わかめのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	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
13 火	午前食	5倍粥 ほうれん草のスープ 白身魚とじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	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(パン) 片栗粉 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 昆布だし汁、醤油
14 水	午前食	5倍粥 チンゲン菜の味噌汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん さつま芋の甘煮	干しうどん 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 昆布だし汁
15 木	午前食	5倍粥 かぶのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 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 かぼちゃの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
16 金	午前食	しらす入り味噌煮込みうどん じゃが芋煮	干しうどん 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 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 土	午前食	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツの味噌汁 ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
19 月	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参 人参、玉ねぎ	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 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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
20 火	午前食	5倍粥 かぼちゃのスープ 肉団子と野菜のクチャツプ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、クチャツプ
	午後食	煮込みうどん ゆでブロッコリー	干しうどん 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、人参、玉ねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
21 水	午前食	5倍粥 シチュー 大根煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 木	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 大根のすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 金	午前食	5倍粥 キャベツの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 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 かぼちゃのすまし汁 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 土	午前食	5倍粥 わかめのスープ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 さつまいもの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
26 月	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 わかめのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	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
27 火	午前食	5倍粥 ほうれん草のスープ 白身魚とじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	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(パン) 片栗粉 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 昆布だし汁、醤油
28 水	午前食	5倍粥 チンゲン菜の味噌汁 さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん さつまいもの甘煮	干しうどん さつまいも、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 昆布だし汁
29 木	午前食	5倍粥 かぶのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 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 かぼちゃの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 金	午前食	しらす入り味噌煮込みうどん じゃが芋煮	干しうどん 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 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツのスープ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
31 土	午前食	5倍粥 かぼちゃのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 キャベツの味噌汁 ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 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。