



献立表



令和7年7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 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃの味噌汁 豆腐とれんこんのつくね焼き おくらのおかか和え グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	 米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
2 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 茹でとうもろこし バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳 ミルクークリームパン	 デュラムファイン(パン)、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳 (無調整)		
3 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	梅しらすご飯 水菜の味噌汁 鶏肉の生姜焼き 白菜としめじの和え物 オレンジ	米 白ごま 、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 白菜、しめじ、人参、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 芋ようかん	 さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
4 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根となめこの味噌汁 鮭のネギ塩焼き ほうれん草の白和え バナナ	米、押麦 ごま油 白ごま 、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ハムチャーハン	 米、油	牛乳 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン	酒、醤油、塩
5 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉 かつお節	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、
	午後おやつ	① ②	牛乳 コーンフレーク バナナ添え	 コーンフレーク	牛乳	バナナ	
7 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 さばのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 パイナップル	米 白ごま 、三温糖 油、三温糖	 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	麦茶 七夕うどん	七夕献立 干しうどん、コーン缶	ハム	麦茶 オクラ	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
8 火	昼食	① ② ③ ④	夏野菜カレーライス コーンサラダ 棒チーズ メロン	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり メロン	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	 三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶	
9 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 切干大根のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 焼きビーフン	 ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
10 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん けんちん汁 あじフライ 甘酢和え グレープフルーツ	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参、きゅうり グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
11 金	昼食	① ② ③ ④	なすのトマトスパゲティー レタススープ ポテトサラダ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 中華風おこわ	 米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
12 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごのスコーン	 ミックス粉、油	牛乳 豆乳 (無調整)	いちごジャム	
14 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐と春雨のスープ 麻婆茄子 スティックきゅうり パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ハムチーズトースト	 プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
15 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃの味噌汁 豆腐とれんこんのつくね焼き おくらのおかか和え グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のオレンジ蒸しパン	 米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー

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
16 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 茹でとうもろこし バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳 ミルクークリームパン	デュラムファイン(パン)、マシユマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
17 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	梅しらすご飯 水菜の味噌汁 鶏肉の生姜焼き 白菜としめじの和え物 オレンジ	米 白ごま 、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 白菜、しめじ、人参、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
18 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 大根となめこの味噌汁 鮭のネギ塩焼き ほうれん草の白和え バナナ	米、押麦 ごま油 白ごま 、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参、きゅうり バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ハムチャーハン	米、油	牛乳 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン	酒、醤油、塩
19 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉 かつお節	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
22 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 さばのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 パイナップル	米 白ごま 、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	麦茶 冷やしうどん	干しうどん	鶏もも肉、カットわかめ	麦茶 大根、人参	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
23 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 切干大根のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
24 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん けんちん汁 あじフライ 甘酢和え グレープフルーツ	米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参、きゅうり グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
25 金	昼食	① ② ③ ④	なすのトマトスパゲティー レタススープ ポテトサラダ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋 調理皮なし、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
26 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	
28 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐と春雨のスープ 麻婆茄子 スティックきゅうり パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ハムチーズトースト	プルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
29 火	昼食	① ② ③ ④	夏野菜カレーライス コーンサラダ 棒チーズ メロン	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり メロン	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶	
30 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 野菜ときこのスープ 豚肉のマリアナソース 大豆のサラダ オレンジ	米 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
31 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 茄子の味噌汁 鮭の黄金焼き 小松菜ともやしのごま和え バナナ	米 マヨドレ 白ごま 、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー

※0.1,2歳児クラスは午前の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場合があります。
※0.1歳児の果物は咀嚼機能に配慮し、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	乳児			幼児		
	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	474kcal	20.1g	15.7g	539kcal	21.9g	16.0g