



後期食



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	午前食	5倍粥 豆腐と小松菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 ツナ缶	小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
2 水	午前食	5倍粥 かぶのすまし汁 鶏肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	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 茹で野菜	プルマンホワイト（パン） 片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
3 木	午前食	5倍粥 さつまいもの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	しらす干し	白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 白菜のすまし汁 鶏ひき肉とさつまいもの煮物	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 金	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 土	午前食	5倍粥 わかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 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	人参、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 月	午前食	5倍粥 シチュー スティック野菜	米 小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 火	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 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 人参の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参 キャベツ、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 水	午前食	5倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	5倍粥 かぶのすまし汁 鶏肉の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
10 木	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 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 玉ねぎのすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 金	午前食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 土	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	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 玉ねぎのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 月	午前食	5倍粥 さつまいものすまし汁 肉団子のみそ煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、人参、なす	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） 豆腐とトマトのスープ さつまいもの甘煮	プルマンホワイト（パン） さつまいも、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、人参	昆布だし汁、醤油
15 火	午前食	5倍粥 豆腐と小松菜の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐 ツナ缶	小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のスープ 肉団子と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 水	午前食	5倍粥 かぶのすまし汁 鶏肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	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 茹で野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ 人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
17 木	午前食	5倍粥 さつまいの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	しらす干し	白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 白菜のすまし汁 鶏ひき肉とさつまいの煮物	米 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 金	午前食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 土	午前食	5倍粥 わかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 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	人参、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 火	午前食	5倍粥 シチュー スティック野菜	米 小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 水	午前食	5倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	5倍粥 かぶのすまし汁 鶏肉の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
24 木	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 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 玉ねぎのすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 金	午前食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 土	午前食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	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 玉ねぎのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 月	午前食	5倍粥 さつまいのすまし汁 肉団子のみそ煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、人参、なす	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） 豆腐とトマトのスープ さつまいの甘煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、人参	昆布だし汁、醤油
29 火	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 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 人参の味噌汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参 キャベツ、かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 水	午前食	5倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜のトマト煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	5倍粥 キャベツのすまし汁 鶏肉の味噌煮	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、米みそ
31 木	午前食	5倍粥 玉ねぎの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、小松菜 なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 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。