



初期食



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	10倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
2水	午前食	10倍粥 かぶのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3木	午前食	10倍粥 さつまいものスープ しらすと野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	しらす干し	白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4金	午前食	10倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
5土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
7月	午前食	10倍粥 玉ねぎスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8火	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
9水	午前食	10倍粥 じゃが芋スープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10木	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
11金	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ 麩と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉、白玉麩		玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
12土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14月	午前食	10倍粥 さつまいものスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	高野豆腐	人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
15火	午前食	10倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
16水	午前食	10倍粥 かぶのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぶ キャベツ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17木	午前食	10倍粥 さつまいものスープ しらすと野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	しらす干し	白菜、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18金	午前食	10倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 人参、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
19土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
22火	午前食	10倍粥 玉ねぎスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
23水	午前食	10倍粥 じゃが芋スープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24木	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
25金	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ 麩と野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉、白玉麩		玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
26土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28月	午前食	10倍粥 さつまいものスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	高野豆腐	人参、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
29火	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
30水	午前食	10倍粥 じゃが芋スープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	キャベツ、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
31木	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布だし汁 昆布だし汁

※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。