



献立表



令和7年8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 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん トマトスープ 鶏肉のオニオンソース ズッキーニ炒め オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① ②	牛乳 セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
2 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん チンゲン菜スープ チンジャオロース 二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
4 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぼちゃの味噌汁 肉じゃが 大根サラダ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
5 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん なすの味噌汁 かじきのバーベキューソース ひじきときゅうりのサラダ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	麦茶 豚とおくらのトロトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
6 水	昼食	① ② ③ ④	ジャージャー麺 かぶのスープ さつま芋のレモン煮 スイカ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
7 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 水菜の味噌汁 納豆炒め キャベツのさっぱり和え グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩
8 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃときのこの煮物 バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、ぶなしめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 インディアンスパゲティー	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
9 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
12 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 冬瓜の味噌汁 あじの蒲焼き きゅうりとわかめの三杯酢 パイナップル	米、押麦 油、片栗粉、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 青のりポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳 青のり		塩
13 水	昼食	① ② ③ ④	チキンカレー 切り干し大根としらすのサラダ 棒チーズ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ヨーグルトババロアのブルーベリーソース 備蓄クラッカー(0.1.2歳児クラッカー)	三温糖 備蓄クラッカー(クラッカー)	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
14 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え 切干大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とさつま芋のサラダ オレンジ	米、三温糖 三温糖 さつま芋、油、三温糖	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 大豆水煮	切干大根 生姜 きゅうり、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のキャロットケーキ	米粉、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
15 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 厚揚げの味噌汁 さばのみりん焼き きんぴらごぼう パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	大根、玉ねぎ ごぼう、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
16 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーメレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		

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
18月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぼちゃの味噌汁 肉じゃが 大根サラダ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
19火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん なすの味噌汁 かじきのバーベキューソース ひじきときゅうりのサラダ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	麦茶 豚とおくらのトロトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
20水	昼食	① ② ③ ④	ジャージャー麺 かぶのスープ さつま芋のレモン煮 オレンジ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 オレンジ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
21木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 水菜の味噌汁 納豆炒め キャベツのさっぱり和え グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩
22金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃときのこの煮物 バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、ぶなしめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 インディアンスパゲティー	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
23土	昼食	① ② ③ ④	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
25月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	とうもろこしごはん 大根と小松菜のスープ 照焼ハンバーグ 粉ふき芋 グレープフルーツ	米、コーン缶 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳(無調整)	大根、小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ	昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう パセリ粉、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 オレンジトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	
26火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 冬瓜の味噌汁 あじの蒲焼き きゅうりとわかめの三杯酢 パイナップル	米、押麦 油、片栗粉、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 青のりポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳 青のり		塩
27水	昼食	① ② ③ ④	チキンカレー 切り干し大根としらすのサラダ 棒チーズ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ヨーグルトババロアのブルーベリーソース 備蓄クラッカー(0.1.2歳児クラッカー)	三温糖 備蓄クラッカー(クラッカー)	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
28木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え 切干大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とさつま芋のサラダ オレンジ	米、三温糖 三温糖 さつま芋、油、三温糖	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 大豆水煮	切干大根 生姜 きゅうり、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のキャロットケーキ	米粉、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
29金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 厚揚げの味噌汁 さばのみりん焼き きんぴらごぼう パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	大根、玉ねぎ ごぼう、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 そばろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
30土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		

※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	489kcal	20.6g	17.2g	547kcal	22.4g	17.3g