



中期食



令和7年度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	午前食	7倍粥 じゃが芋のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 トマトのスープ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 土	午前食	7倍粥 チンゲン菜スープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぶのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 月	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 じゃが芋のスープ ツナとかぼちゃの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 火	午前食	7倍粥 なすの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	なす、玉ねぎ 大根、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 肉団子と野菜のケチャップ煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参 なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
6 水	午前食	ジャージャーうどん かぶスープ さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参 かぶ	米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 木	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 納豆と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ 大根の煮物	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、キャベツ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 金	午前食	7倍粥 白菜のすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぼちゃのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
9 土	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	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	7倍粥 小松菜のすまし汁 ツナと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
12 火	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレー	冬瓜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子スープ ゆで野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	人参、冬瓜、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
13 水	午前食	7倍粥 シチュー 野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、かぶ	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース じゃが芋スープ 茹で野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
14 木	午前食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後食	パン粥 肉団子のスープ ゆで野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参	昆布だし汁、醤油
15 金	午前食	7倍粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 玉ねぎとわかめのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
16 土	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、カットわかめ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 わかめのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物	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

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	
18 月	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 じゃが芋のスープ ツナとかぼちゃの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 火	午前食	7倍粥 なすの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	なす、玉ねぎ 大根、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 肉団子と野菜のケチャップ煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参 なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
20 水	午前食	ジャージャーうどん かぶスープ さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参 かぶ	米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 木	午前食	7倍粥 キャバツの味噌汁 納豆と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆	キャバツ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ 大根の煮物	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、キャバツ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 金	午前食	7倍粥 白菜のすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぼちゃのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
23 土	午前食	7倍粥 キャバツの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	キャバツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜のすまし汁 ツナと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参、玉ねぎ、キャバツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
25 月	午前食	7倍粥 じゃが芋のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	小松菜 玉ねぎ、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 トマトのスープ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 火	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	冬瓜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子スープ ゆで野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	人参、冬瓜、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
27 水	午前食	7倍粥 シチュー 野菜煮	米 じゃが芋、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぶ	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース じゃが芋スープ 茹で野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
28 木	午前食	7倍粥 さつま芋のすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後食	パン粥 肉団子のスープ ゆで野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参	昆布だし汁、醤油
29 金	午前食	7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、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 玉ねぎとわかめのすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
30 土	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、カットわかめ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 わかめのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物	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

※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。

