



献立表



令和7年9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月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ バナナ	米 油、小麦粉 三温糖	 鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
2火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー
3水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨(0.1歳児バナナ)	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨(0.1歳児バナナ)	カレールウ、かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用) 塩 かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
4木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ 人参、切干大根、生椎茸、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリーム缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
5金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、黄ピーマン バナナ	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
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
6土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 白ごま、三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ しめじ、人参、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリージャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
8月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麴の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ バナナ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麴 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 バナナ	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
9火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿(0.1歳児オレンジ)	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	 ごぼう、人参 柿(0.1歳児オレンジ)	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごゼリー ③ ビスコ(備蓄)	三温糖 ビスコ	牛乳	りんご天然果汁、粉寒天	
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉、油、三温糖 白ごま、三温糖	 木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸、人参 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア
11木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ かぼちゃサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 コーン缶、マヨドレ	豆乳、ウイナー 鶏もも肉	玉ねぎ、しめじ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 かぼちゃ、きゅうり グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 醤油、塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
12金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	中華だしの素、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
13土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根のマヨサラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐 ハム(卵乳入り)	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	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
16 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー
17 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨(0.1歳児バナナ)	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨(0.1歳児バナナ)	カレールウ、かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用) 塩 かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
18 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ 人参、切干大根、生椎茸、さやいんげん オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリーム缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
19 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、黄ピーマン バナナ	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
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
20 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 白ごま、三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ しめじ、人参、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリージャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
22 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ バナナ	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スバゲティー	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉、油、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸、人参 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ かぼちゃサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 コーン缶、マヨドレ	豆乳、ウインナー 鶏もも肉	玉ねぎ、しめじ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 かぼちゃ、きゅうり グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 醤油、塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	中華だしの素、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	米、三温糖	牛乳 きな粉		塩
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根のマヨサラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐 ハム(卵乳入り)	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		
29 月	昼食	① 三色そぼろ丼 ② お麴の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ バナナ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麴 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 バナナ	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
30 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿(0.1歳児オレンジ)	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	 ごぼう、人参 柿(0.1歳児オレンジ)	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごゼリー ③ ビスコ(備蓄)	三温糖 ビスコ	牛乳	りんご天然果汁、粉寒天	

※0.1.2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつけます。

※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。

※補食は市販のお菓子(きな粉餅、ルヴァン、アンパンマンせんべい、ぱりんこ、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。



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	484kcal	20.2g	16.4g	544kcal	21.9g	16.9g