

中期食

令和7年度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	午前食	7倍粥 わかめのスープ ツナと野菜の煮物	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
	午後食	7倍粥 さつまいの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
2 火	午前食	7倍粥 大根の味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース かぶのスープ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぶ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
3 水	午前食	7倍粥 かぶの味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつまいのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
4 木	午前食	麩の煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	干しうどん、白玉麩 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、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	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
5 金	午前食	7倍粥 キャベツのすまし汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖、じゃが芋	カレイ	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 さつまいのスープ 野菜のそぼろ煮	プルマンホワイト さつまい 片栗粉、三温糖、じゃが芋	鶏ひき肉	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 土	午前食	7倍粥 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 じゃが芋のすまし汁 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 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 月	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 火	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 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 粉ふき芋	プルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
10 水	午前食	7倍粥 白菜のすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、カット 玉ねぎ 人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん しらすとじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、人参 ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 木	午前食	7倍粥 さつまいの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつまい 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、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 さつまい、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
12 金	午前食	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ、人参 キャベツ、人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 土	午前食	7倍粥 大根のすまし汁 ツナと小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、玉ねぎ 小松菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜の味噌汁 肉団子煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
16 火	午前食	7倍粥 大根の味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	うどんのミートソース かぶのスープ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぶ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油

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
17 水	午前食	7倍粥 かぶの味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 さつまいものすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
18 木	午前食	麩の煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	干しうどん、白玉麩 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、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	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
19 金	午前食	7倍粥 キャベツのすまし汁 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、じゃが芋	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 さつまいものスープ 野菜のそぼろ煮	プルマンホワイト さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ キャベツ、人参、じゃが芋	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 土	午前食	7倍粥 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 じゃが芋のすまし汁 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 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	午前食	7倍粥 わかめのスープ ツナと野菜の煮物	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
	午後食	7倍粥 さつまいもの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
24 水	午前食	7倍粥 白菜のすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、玉ねぎ 人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん しらすとじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、人参 ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 木	午前食	7倍粥 さつまいもの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 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、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 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
26 金	午前食	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぶ、人参 キャベツ、人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 土	午前食	7倍粥 大根のすまし汁 ツナと小松菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根、玉ねぎ 小松菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜の味噌汁 肉団子煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
29 月	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 人参、キャベツ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 火	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、ほうれん草 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 粉ふき芋	プルマンホワイト 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	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。

