

令和7年10月

国立ひまわり保育園

日		材料名				
	時間帯	献立	黄	赤	緑	
曜	. 51-5115	113/	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	昼食		米	m () i (A i c o o o o o	PATRONIA CIE/CO CO/	2 4 7 13
水		チンゲン菜のすまし汁			チンゲン菜	昆布だし汁、醤油
,,,		鶏ひき肉と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	5倍粥	米			
		大根のすまし汁 しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	大根 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2	昼食	<u>009 年 3 条の無物</u> 5 倍粥	<u>万未协、二価信</u> 米	09970	八多、アフリフ来、玉1なご	比叩たひ川、酉四
		大根の味噌汁			大根	昆布だし汁、米みそ
		豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 小松菜のスープ	米		てわぎ 小松苺	目左右
		さつま芋とツナの煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3	昼食	5倍粥	米	у у ш		出りたの代質加
3金		さつま芋の味噌汁	さつま芋	11 74	1.15	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	<u>鮭と野菜の煮物</u> 5倍粥	<u>片栗粉、三温糖</u> 米	生鮭	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	十段のドラ	大根のすまし汁	*		大根	昆布だし汁、醤油
		かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ
4 土	昼食	5倍粥	米		/ \\- ++	
エ		チンゲン菜のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	5倍粥	<u> </u>		13 (3)()()	בייוייים (/ / / / / / / / / / / / / / / / / /
		かぶのすまし汁	•		かぶ	昆布だし汁、醤油
	日企		じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、米みそ
6	昼食	5倍粥 キャベツのすまし汁	米		キャベツ	 昆布だし汁、醤油
']		豆腐と里芋の味噌煮	里芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	5倍粥	米			
		里芋の味噌汁 ツナと野菜のケチャップ煮	里芋	W十年	人会 エかぎ ナレベル	煮干だし汁、米みそ
7	昼食	うどんのミートソース	「万米材、二温棺 干しうどん、片栗粉、三温糖	ツナ缶	<u>人参、玉</u> ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	昆布だし汁、ケチャップ ケチャップ
7		小松菜のスープ		AMO C 内	小松菜、人参	昆布だし汁、醤油
		かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁
	午後おやつ	5倍粥 かぼちゃのすまし汁	米		 かぼちゃ	日本だし 注 将油
		しらすと野菜の味噌煮	片栗粉. 三温糖	しらす干し	// がはらや 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
8水	昼食	5倍粥	////////////////////////////////////		7(2(2)	28.1972.071 (7100)
水		大根の味噌汁			大根	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	<u>白身魚と野菜の煮物</u> 5倍粥	<u>片栗粉、三温糖</u> 米	カレイ	人参、玉ねぎ、さやいんげん	昆布だし汁、醤油
	一種のドラ	わかめのすまし汁	*	カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、米みそ
9木	昼食	5倍粥	米		17 3 40 / # T40 **	
\		ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ほうれん草、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト(スティック)	プルマンホワイト(パン)	TAMO C PS	山来バグタ	氏市だの代替加
		白菜のスープ			白菜	昆布だし汁、醤油
10	日合	ツナと野菜のケチャップ煮5倍粥	<u>片栗粉、三温糖</u> 米	ツナ缶	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、ケチャップ
	昼食	かぼちゃの味噌汁	*		かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ
-1/		鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥	米		エンゲン・サ	
		チンゲン菜のスープ しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	ナンゲン菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11	昼食	5倍粥	万未加、<u>一</u>温幅 米		ハシハエ はじくコ ドバン	いけたひ川、臼川
土		なすの味噌汁	•	55 4 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	なす、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
	ケ※ャルー	野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖 プルマンキロスト(パン)	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	十伎のでう	トースト (スティック) 大根のスープ	プルマンホワイト(パン)		大根	昆布だし汁、醤油
		ツナとなすの煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	なす、人参	昆布だし汁、醤油
14	昼食	5倍粥	米			
火		かぶの味噌汁		。 给一"一声府	かぶった。	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	<u>豆腐と野菜の煮物</u> トースト(スティック)	<u>片栗粉、三温糖</u> プルマンホワイト(パン)	絹ごし豆腐	白菜、人参	比がいてのことを
		肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
1 -		野菜スティック	NZ		人参、きゅうり	
15	昼食	5倍粥 里芋の味噌汁	米 里芋			 昆布だし汁、米みそ
\J\		野菜のそぼろ煮	生于 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、活みて
	午後おやつ	煮込みうどん	干しうどん		白菜、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
1/		高野豆腐と里芋の味噌煮	里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参	昆布だし汁、米みそ
 	昼食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋			見布だし汁、米みそ
		白身魚のトマト煮	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥	米			
		トマトとほうれん草のすまし汁	マッキ 下串き 一治事	強力大力	トマト、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、米みそ

日		1	材料名			
/	時間帯	献立	黄	赤	緑	
曜			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	昼食	5倍粥	米			16
金		かぼちゃのシチュー さつま芋の甘煮	小麦粉、バター さつま芋、三温糖	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	塩
	午後おやつ	5倍粥	<u>で フみナ、――――</u> 米			
		さつま芋の味噌汁	さつま芋			煮干だし汁、米みそ
12	昼食	<u>しらすの煮物</u> 5倍粥	 米	しらす干し	人参、カット 玉ねぎ、大根	昆布だし汁、醤油
18 土	三氏	チンゲン菜のすまし汁	/		チンゲン菜	昆布だし汁、醤油
			片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	5倍粥 かぶのすまし汁	米		かぶ	昆布だし汁、醤油
		ツナとじゃが芋の味噌煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、米みそ
20	昼食	5倍粥 キャベツのすまし汁	米		キャベツ	 昆布だし汁、醤油
11		豆腐と里芋の味噌煮	里芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	5倍粥	米			*エギには、火カス
		里芋の味噌汁 ツナと野菜のケチャップ煮	里芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
21 火	昼食	うどんのミートソース	干しうどん、片栗粉、三温糖		玉ねぎ	ケチャップ
火		小松菜のスープ かぼちゃの甘煮	三温糖		小松菜、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	5倍粥				
		かぼちゃのすまし汁しらすと野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	しらす干し	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、米みそ
22	昼食	5倍粥	<u>万未初、二温福</u> 米	07910	八字、上1ない、イヤハフ	
22 水		大根の味噌汁		+1	大根	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	白身魚と野菜の煮物 5倍粥	片栗粉、三温糖 米	カレイ	人参、玉ねぎ、さやいんげん	昆布だし汁、醤油
		わかめのすまし汁	•	カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
23	尽食	野菜のそぼろ煮 5倍粥	片栗粉、三温糖 米	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、米みそ
术	昼食	ほうれん草の味噌汁	•		ほうれん草、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	野菜のそぼろ煮	<u>片栗粉、三温糖</u> プルマンホワイト(パン)	鶏ひき肉	白菜、人参	昆布だし汁、醤油
	十後のヤノ	トースト (スティック) 白菜のスープ	フルマンボワイト(ハン)		白菜	昆布だし汁、醤油
2.4		ツナと野菜のケチャップ煮		ツナ缶	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、ケチャップ
24	昼食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁	米		かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ
		鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 チンゲン菜のスープ	米		チンゲン菜	 昆布だし汁、醤油
		しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油
25	昼食	5倍粥 なすの味噌汁	米		 なす、玉ねぎ	 昆布だし汁、米みそ
		野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト(スティック)	プルマンホワイト(パン)			日本 + 1 1 平 1
		大根のスープ ツナとなすの煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 なす、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27	昼食	5倍粥	米	· / H	0.71712	
月		さつま芋の味噌汁 鮭と野菜の煮物	さつま芋 片栗粉、三温糖	生鮭	大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥	//来///、二温//// 米			
		大根のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
28	昼食	5倍粥	万未仞、二/血烷 米			
火		かぶの味噌汁	计垂松 二油 棒	编型 京府	かぶっちょう	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	<u>豆腐と野菜の煮物</u> トースト(スティック)	<u>片栗粉、三温糖</u> プルマンホワイト(パン)	絹ごし豆腐	白菜、人参	昆布だし汁、醤油
		肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
29	昼食	野菜スティック 5倍粥	* *		人参、きゅうり	
水		里芋の味噌汁	里芋		, ,	昆布だし汁、米みそ
		野菜のそぼろ煮 煮込みうどん	片栗粉、三温糖 干しうどん	鶏ひき肉	白菜、人参、小松菜 白菜、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
		高野豆腐と里芋の味噌煮	里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参	昆布だし汁、米みそ
30	昼食	5倍粥 じゃが芋の味噌汁	米 じゃが芋			見布だ 注 坐立る
		白身魚のトマト煮	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、トマト、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥	米			
		トマトとほうれん草のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、ほうれん草 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
3,1	昼食	5倍粥	米			
金		かぼちゃのシチュー スティック野菜	小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	5倍粥	米			
		かぼちゃの味噌汁		 にオエ!	かぼちゃ	煮干だし汁、米みそ
		しらすの煮物		しらす干し	人参、カット 玉ねぎ、大根	比印にし汗、舊川

[※]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。