



令和7年度10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 水	昼食	7倍粥 チンゲン菜のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	7倍粥 大根のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 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 木	昼食	7倍粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	7倍粥 小松菜のスープ さつま芋とツナの煮物	米 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 金	昼食	7倍粥 さつま芋の味噌汁 鮭と野菜の煮物	米 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	7倍粥 大根のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 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
4 土	昼食	7倍粥 チンゲン菜のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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	7倍粥 かぶのすまし汁 ツナとじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
6 月	昼食	7倍粥 キャベツのすまし汁 豆腐と里芋の味噌煮	米 里芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	7倍粥 里芋の味噌汁 ツナと野菜のケチャップ煮	米 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
7 火	昼食	うどんのミートソース 小松菜のスープ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、小松菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	7倍粥 かぼちゃのすまし汁 しらすと野菜の味噌煮	米 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
8 水	昼食	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、さやいんげん、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	7倍粥 わかめのすまし汁 野菜のそぼろ煮	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
9 木	昼食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 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	パンがゆ 白菜のスープ ツナと野菜のケチャップ煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
10 金	昼食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	7倍粥 チンゲン菜のスープ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	チンゲン菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 土	昼食	7倍粥 なすの味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	パンがゆ 大根のスープ ツナとなすの煮物	プルマンホワイト(パン) 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
14 火	昼食	7倍粥 かぶの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	パンがゆ 肉団子のスープ 温野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
15 水	昼食	7倍粥 里芋の味噌汁 野菜のそぼろ煮 ミルク	米 里芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 粉ミルク	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	煮込みうどん 高野豆腐と里芋の味噌煮	干しうどん 里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
16 木	昼食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 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	7倍粥 トマトとほうれん草のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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

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 金	昼食	7倍粥 かぼちゃのシチュー さつま芋の甘煮	米 バター、小麦粉 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	7倍粥 さつま芋の味噌汁 しらすの煮物	米 さつま芋	しらす干し	人参、玉ねぎ、大根	煮干だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
18 土	昼食	7倍粥 チンゲン菜のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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	7倍粥 かぶのすまし汁 ツナとじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
20 月	昼食	7倍粥 キャベツのすまし汁 豆腐と里芋の味噌煮	米 里芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	7倍粥 里芋の味噌汁 ツナと野菜のケチャップ煮	米 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 小松菜のスープ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、小松菜 かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後おやつ	7倍粥 かぼちゃのすまし汁 しらすと野菜の味噌煮	米 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 水	昼食	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、さやいんげん、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	7倍粥 わかめのすまし汁 野菜のそぼろ煮	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
23 木	昼食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 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	パンがゆ 白菜のスープ ツナと野菜のケチャップ煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
24 金	昼食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	7倍粥 チンゲン菜のスープ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	チンゲン菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	昼食	7倍粥 なすの味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	パンがゆ 大根のスープ ツナとなすの煮物	プルマンホワイト(パン) 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 月	昼食	7倍粥 さつま芋の味噌汁 鮭と野菜の煮物	米 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	7倍粥 大根のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 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 火	昼食	7倍粥 かぶの味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	パンがゆ 肉団子のスープ 温野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
29 水	昼食	7倍粥 里芋の味噌汁 野菜のそぼろ煮	米 里芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	煮込みうどん 高野豆腐と里芋の味噌煮	干しうどん 里芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
30 木	昼食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 じゃが芋 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	7倍粥 トマトとほうれん草のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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
31 金	昼食	7倍粥 かぼちゃのシチュー 温野菜	米 バター、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後おやつ	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 しらすの煮物	米	しらす干し	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、大根	煮干だし汁、米みそ 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。