



令和7年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	① 麦入りごはん ② 小松菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ 中華和え ⑤ バナナ	三温糖、油、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	鶏もも肉	小松菜、えのき茸 玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン 大根、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳		
2木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の胡麻和え ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 三温糖、白ごま	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	なめこ、万能ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳		
3金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、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) 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
4土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンと小松菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 小松菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
6月	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ お月見松風焼き ④ おかか和え ⑤ オレンジ	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 人参、玉ねぎ もやし、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、ケチャップ、米みそ、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② お月見まんじゅう	小麦粉、さつま芋、三温糖	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩
7火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩
8水	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャロットスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	人参	ベーキングパウダー
9木	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 マーマレード 三温糖、白ごま	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
10金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 柿(0.1歳児グループ用)	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 柿、グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	小松菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
11土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
14火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ	米、押麦 白滝、油、三温糖	豚もも肉、木綿豆腐	白菜、人参 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁	
15水	昼食	① 鶏のあんかけ丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ	米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
16木	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ オレンジ	米、押麦 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン オレンジ	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 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁	

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	①	かぼちゃカレー	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
		②	切干大根としらすのサラダ				
		③	棒チーズ				
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳	さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳		
		②	スイートポテト				
18 土	昼食	①	ごはん	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 小松菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
		②	かぶのすまし汁				
		③	鶏肉の味噌焼き				
		④	ベーコンと小松菜の炒め物				
	午後おやつ	①	牛乳	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
		②	バナナケーキ				
20 月	昼食	①	ふきよせごはん	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
		②	キャベツのすまし汁				
		③	豆腐入り松風焼き				
		④	おかか和え				
	午後おやつ	①	牛乳	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー
		②	りんごとレーズンの蒸しパン				
21 火	昼食	①	スパゲティーミートソース	スパゲティ、油、米粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
		②	小松菜スープ				
		③	かぼちゃサラダ				
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩
		②	ひじきごはん				
22 水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		②	大根の味噌汁				
		③	かじきのにんにく醤油焼き				
		④	五目煮豆				
	午後おやつ	①	牛乳	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	人参	ベーキングパウダー
		②	キャロットスコーン				
23 木	昼食	①	備蓄ごはん	備蓄ごはん マーマレード 三温糖、白ごま	鶏もも肉	大根、しめじ、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
		②	大根としめじの味噌汁				
		③	鶏肉のマーマレード焼き				
		④	白菜とほうれん草のごま和え				
	午後おやつ	①	牛乳	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
		②	きなこトースト				
24 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 ドライパン粉、小麦粉、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 柿、グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
		②	かぼちゃスープ				
		③	チキンカツ				
		④	コーンキャベツサラダ				
	午後おやつ	①	牛乳	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚もも肉	小松菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
		②	あんかけラーメン				
25 土	昼食	①	ごはん	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
		②	なすの味噌汁				
		③	豚肉と大根の煮物				
		④	きゅうりとえのきの酢の物				
	午後おやつ	①	牛乳	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
		②	いちごジャムサンド				
27 月	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、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) 酢、塩 醤油
		②	厚揚げと大根の味噌汁				
		③	鮭の南蛮漬				
		④	さつま芋の甘煮				
	午後おやつ	①	牛乳	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
		②	ほうとう風うどん				
28 火	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 白滝、油、三温糖	豚もも肉、木綿豆腐	白菜、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩
		②	白菜の味噌汁				
		③	すき焼き風煮				
		④	スティックきゅうり				
	午後おやつ	①	牛乳	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁	
		②	りんごジャムサンド				
29 水	昼食	①	鶏のあんかけ丼	米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ 白菜、小松菜、人参 バナナ	醤油、みりん風、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
		②	舞茸と里芋の味噌汁				
		③	白菜と小松菜のおひたし				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
		②	高野豆腐のドーナッツ				
30 木	昼食	①	おばけのかぼちゃカレー	米、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
		②	切干大根としらすのサラダ				
		③	棒チーズ				
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳	小麦粉、片栗粉、油、三温糖	牛乳 豆乳		ココア
		②	ハロウィンクッキー				
31 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	ほうれん草 生姜 もやし、人参、ピーマン オレンジ	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 醤油、みりん風
		②	じゃが芋とほうれん草のすまし汁				
		③	さばの味噌煮				
		④	カラフルきんぴら				
	午後おやつ	①	牛乳	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁	
		②	オレンジムース				
		③	クラッカー				

※0.1.2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつきます。

※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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	484kcal	20.9g	16.1g	547kcal	22.8g	16.3g