



献立表



令和7年11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 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	かぶの味噌汁		カットわかめ	かぶ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、三温糖、油	豚ひき肉	人参、玉ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩
		④	小松菜のお浸し			小松菜、もやし	醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	マカロニあべ川	マカロニ、三温糖	きな粉		塩
4 火	昼食	①	麦入りご飯	米、押麦			
		②	高野豆腐の味噌汁		高野豆腐	玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の油淋鶏ソース	油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉	長ねぎ、にんにく、生姜	醤油、酢、塩
		④	さつま芋のレモン煮	さつま芋、三温糖		レモン果汁	
		⑤	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、油、三温糖			ココア
5 水	昼食	①	ハヤシライス	米、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース
		②	棒チーズ		棒チーズ		
		③	キャベツとツナのサラダ	マヨドレ	ツナ缶	キャベツ、人参	塩
		④	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、ごぼう、長ねぎ	かつお節(だし用)、みりん風、酒、昆布(だし用)、塩、醤油
6 木	昼食	①	菜めし	米		小松菜	醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩
		②	豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	レンコンのつくね焼き	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	レンコン、人参、生椎茸、生姜	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩
		④	切干大根ときゅうりのサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根	酢、醤油、塩
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま			酢、醤油
7 金	昼食	①	五目中華ラーメン	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油	豚もも肉	もやし、人参、小松菜、生姜	醤油、中華だしの素、昆布(だし用)、塩
		②	ジャーマンポテト	じゃが芋、油	ベーコン	玉ねぎ	塩、こしょう
		③	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩
		④	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	五目御飯(備蓄)	米、油、三温糖、こんにゃく	油揚げ	人参、ごぼう、しいたけ	醤油
8 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の甘酢炒め	油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、塩
		④	小松菜のナムル	ごま油、三温糖	ハム	小松菜、もやし	醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖		レモン果汁	
10 月	昼食	①	麦入りご飯	米、押麦		小松菜、玉ねぎ	中華だしの素、醤油、昆布(だし用)、塩
		②	春雨スープ	春雨		人参、長ねぎ、にんにく、生姜	米みそ、醤油
		③	マーボー豆腐	油、三温糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉	きゅうり、大根	酢、醤油
		④	中華風きゅうり	ごま油、三温糖		グレープフルーツ	
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	しらすトースト	プルマンホワイト(パン)、マヨドレ	しらす干し、青のり		
11 火	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	切り干し大根の味噌汁		カットわかめ	人参、切干大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の味噌焼き	三温糖	鶏もも肉		米みそ、酒、みりん風、醤油
		④	ひじきと大豆の煮物	三温糖、油	大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、さやいんげん	醤油、かつお節(かつお節)、酒、みりん風
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳、粉チーズ		塩
12 水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	キャベツスープ			キャベツ、しめじ	コンソメ、昆布(だし用)、塩
		③	ポークビーンズ	油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮	玉ねぎ、人参、トマトピューレ	ケチャップ、塩
		④	ブロッコリーサラダ	油、三温糖	ツナ缶	ブロッコリー、人参	酢、塩
		⑤	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	きなこおにぎり	米、三温糖	きな粉		塩
13 木	昼食	①	麦入りご飯	米、押麦			
		②	じゃが芋のスープ	じゃが芋		玉ねぎ、万能ねぎ	コンソメ、昆布(だし用)、塩
		③	カレイのカレームニエル	小麦粉、油	カレイ		塩、カレー粉、こしょう
		④	ほうれん草とコーンのソテー	コーン缶、油		ほうれん草、えのき茸、人参	醤油、塩、こしょう
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉	たけのこ、生椎茸、長ねぎ、生姜	ベーキングパウダー、醤油、塩
14 金	昼食	①	ツナときゅうりのちらし寿司	米、三温糖	ツナ缶	きゅうり、人参	酢、醤油、塩
		②	花麩のすまし汁	花麩	カットわかめ	えのき茸	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩
		④	キャベツのサラダ	コーン缶、油、三温糖		キャベツ、きゅうり	酢、塩
		⑤	みかん			みかん	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	赤飯おにぎり	米、もち米	ささげ		塩
15 土	昼食	①	豚みそ丼	米、油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、しめじ、小松菜、にんにく、生姜	米みそ、醤油、酒
		②	わかめと油揚げのすまし汁		油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
		③	かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ	みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	絹ごし豆腐		ココア

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根と油揚げの味噌汁 ③ 鮭のきのこあんかけ ④ かぶの酢の物 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、片栗粉、三温糖 三温糖	油揚げ 生鮭 カットわかめ	大根、人参 えのき茸、しめじ、人参 きゅうり、かぶ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパンネ	ペンネ、クリーム缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ
18 火	昼食	① 麦入りご飯 ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖、ごま油 さつま芋、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 長ねぎ、にんにく、生姜 レモン果汁 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、油、三温糖	牛乳		ココア
19 水	昼食	① ハヤシライス ② 棒チーズ ③ キャベツとツナのサラダ ④ オレンジ	米、押麦、油 マヨドレ	豚もも肉 棒チーズ ツナ缶	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、ごぼう、長ねぎ	かつお節(だし用)、みりん風、酒、昆布(だし用)、塩、醤油
20 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	醤油、酒、みりん風、昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
21 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ オレンジ	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	もやし、人参、小松菜、生姜 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	醤油、中華だしの素、昆布(だし用)、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五目御飯(備蓄)	米、油、三温糖、こんにゃく	牛乳 油揚げ	人参、ごぼう、しいたけ	醤油
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉 ハム	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根の味噌汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、油	カットわかめ 鶏もも肉 大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節(だし用)、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	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 木	昼食	① 麦入りご飯 ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ	米、押麦 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、えのき茸、人参 バナナ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	たけのこ、生椎茸、長ねぎ、生姜	ベーキングパウダー、醤油、塩
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根 レモン果汁 キャベツ、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩
	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 生クリーム		
29 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、しめじ、小松菜、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア

※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。
※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	15.9g	546kcal	22.8g	16.4g

