



後 期 食



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	午前食	5倍粥 かぶの味噌汁 高野豆腐とじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	トースト（スティック） 小松菜のスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 火	午前食	5倍粥 さつま芋のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレー	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	5倍粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
5 水	午前食	5倍粥 シチュー 野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、キャベツ	塩 醤油、昆布だし汁
	午後食	煮込みうどん ツナとじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 木	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 金	午前食	うどんのミートソース じゃが芋のスープ ゆでブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍がゆ 小松菜のスープ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	小松菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 土	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 鮭と野菜の煮物	米 さつま芋 白玉麩、片栗粉、三温糖		人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 月	午前食	5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 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 肉団子のスープ 野菜スティック	米 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
11 火	午前食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	トースト（スティック） 肉団子のスープ かぼちゃの甘煮	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
12 水	午後食	5倍粥 キャベツのスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13 木	午前食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレー	人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 ほうれん草の味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 金	午前食	5倍粥 わかめの味噌汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後食	5倍粥 キャベツのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 土	午前食	5倍粥 小松菜のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	トースト（スティック） かぼちゃのスープ 鮭と野菜の煮物	ブルマンホワイト（パン） 白玉麩、片栗粉、三温糖		かぼちゃ 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 月	午前食	5倍粥 かぶのすまし汁 鮭と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぶ 人参、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	トースト（スティック） わかめスープ 肉団子と野菜の煮物	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 火	午前食	5倍粥 さつま芋のすまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレー	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	5倍粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ

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
19 水	午前食	5倍粥 シチュー 野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、キャベツ	塩 醤油、昆布だし汁
	午後食	煮込みうどん ツナとじゃが芋の煮物	干しうどん じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 木	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 金	午前食	うどんのミートソース じゃが芋のスープ ゆでブロッコリー	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ ブロッコリー	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍がゆ 小松菜のスープ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	小松菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 土	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 麩と野菜の煮物	米 さつま芋 白玉麩、片栗粉、三温糖		人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 小松菜のすまし汁 さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 火	午前食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	トースト（スティック） 肉団子のスープ かぼちゃの甘煮	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
26 水	午前食	5倍粥 キャベツのスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
27 木	午前食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	5倍粥 ほうれん草の味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 金	午前食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、米みそ
	午後食	5倍粥 キャベツのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 土	午前食	5倍粥 小松菜のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	小松菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	トースト（スティック） かぼちゃのスープ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト（パン） 白玉麩、片栗粉、三温糖		かぼちゃ 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 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。

