



令和7年12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
01 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウィンナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	粉寒天	塩
02 火	昼食	① 麦入りごはん ② なめこの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ バナナ	米、押麦 白ごま、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ さば かつお節	なめこ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
03 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、油 三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、切干大根 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) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすおかかおにぎり	米	牛乳 しらす干し、かつお節		醤油、みりん風
04 木	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ 大根とツナのサラダ ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま 油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩
05 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ⑤ みかん	米、押麦 小麦粉、油、三温糖 油	ブリ ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ 大根、生姜 チンゲン菜、もやし、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
06 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 レンコン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
08 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ オレンジ	米、押麦 白玉麩 油、小麦粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉、青のり	水菜 生姜 ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		
09 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン、生姜 ブロッコリー バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	キャベツ、人参、ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう
10 水	昼食	① カレーライス ② ひじきのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 乾燥ひじき 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
11 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ バナナ	干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり バナナ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
12 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ オレンジ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま 、三温糖	油揚げ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
13 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 三温糖、油、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこちんすこう	小麦粉、油、三温糖	牛乳 きな粉		

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
15月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウィンナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	粉寒天	塩
16火	昼食	① 麦入りごはん ② なめこの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ パナナ	米、押麦 白ごま、三温糖	木綿豆腐 さば かつお節	なめこ、万能ねぎ 生姜 ほうれん草、もやし、人参 パナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
17水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、油 三温糖	豚ひき肉 カットわかめ	人参、切干大根 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) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすおかかおにぎり	米	牛乳 しらす干し、かつお節		醤油、みりん風
18木	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ 大根とツナのサラダ ④ パナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、ごま油、白ごま 油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ 大根、きゅうり パナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩
19金	昼食	① ケチャップライス ② コーンスープ ③ 鶏のから揚げ ④ ツリーサラダ ⑤ みかん	米 コーン缶、クリームコーン缶 油、片栗粉 じゃが芋、マヨドレ、クラッカー	ウィンナー 鶏もも肉	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ 生姜、にんにく ブロッコリー、人参 みかん	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉、こしょう 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① アップルジュース ② バナナココアケーキ	小麦粉、三温糖、油、粉糖	豆乳、豆乳ホイップ	バナナ	ココア、ベーキングパウダー
20土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 油、三温糖 マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 レンコン、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
22月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ オレンジ	米、押麦 白玉麩 油、小麦粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉、青のり	水菜 生姜 ごぼう、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		
23火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ パナナ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン、生姜 ブロッコリー バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	キャベツ、人参、ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう
24水	昼食	① カレーライス ② ひじきのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 乾燥ひじき 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
25木	昼食	① けんちんうどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ パナナ	干しうどん、里芋、油 じゃが芋、油、三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、ごぼう、万能ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり バナナ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
26金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ オレンジ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	油揚げ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
27土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 三温糖、油、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこちんすこう	小麦粉、油、三温糖	牛乳 きな粉		

※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	492kcal	20.6g	16.8g	555kcal	22.3g	17.1g

