



後 期 食



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
1月	昼食	5倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	5倍粥 さつま芋の味噌汁 かぶのそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
2火	昼食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 人参、玉ねぎ、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	肉味噌うどん ほうれん草のすまし汁 さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ もやし、ほうれん草	米みそ 昆布だし汁、醤油
3水	昼食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	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	5倍粥 わかめのすまし汁 鶏肉とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4木	昼食	5倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ スティックきゅうり	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
5金	昼食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ、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	5倍粥 チンゲン菜のスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6土	昼食	5倍粥 かぶのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 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	トースト（スティック） キャベツのスープ ツナとかぼちゃの煮物	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8月	昼食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ 粉ふき芋	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
9火	昼食	5倍粥 ブロッコリーのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10水	昼食	5倍粥 シチュー スティック野菜	米 じゃが芋、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11木	昼食	しらす入り煮込みうどん 大根の煮物	干しうどん 三温糖	しらす干し	人参、小松菜 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 小松菜と麩のスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
12金	昼食	5倍粥 かぶの味噌汁 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	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	5倍粥 白菜の味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
13土	昼食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 じゃがいものスープ 豆腐とブロッコリーの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

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	5倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ	5倍粥 さつま芋の味噌汁 かぶのそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
16 火	昼食	5倍粥 大根の味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 人参、玉ねぎ、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	肉味噌うどん ほうれん草のすまし汁 さつま芋の甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 さつま芋、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ もやし、ほうれん草	米みそ 昆布だし汁、醤油
17 水	昼食	5倍粥 さつま芋の味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	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	5倍粥 わかめのすまし汁 鶏肉とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 木	昼食	5倍粥 小松菜の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	玉ねぎ、小松菜 人参、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ スティックきゅうり	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
19 金	昼食	5倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ、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	5倍粥 チンゲン菜のスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 土	昼食	5倍粥 かぶのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 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	トースト（スティック） キャベツのスープ ツナとかぼちゃの煮物	プルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	昼食	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	トースト（スティック） 肉団子のスープ 粉ふき芋	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、かぶ	昆布だし汁、醤油
23 火	昼食	5倍粥 ブロッコリーのすまし汁 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 水	昼食	5倍粥 シチュー スティック野菜	米 じゃが芋、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後おやつ	5倍粥 じゃが芋のすまし汁 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 木	昼食	しらす入り煮込みうどん 大根の煮物	干しうどん 三温糖	しらす干し	人参、小松菜 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 小松菜と麩のスープ ツナと野菜のケチャップ煮	米 白玉麩 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
26 金	昼食	5倍粥 かぶの味噌汁 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	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	5倍粥 白菜の味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
27 土	昼食	5倍粥 ブロッコリーの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	5倍粥 じゃがいものスープ 豆腐とブロッコリーの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー、人参	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。

