



献立表



令和8年1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
5月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根、人参 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャンサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
6火	昼食	① 麦入りごはん ② わかめと麩の味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	わかめ カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	玉ねぎ 大根 人参、ごぼう オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、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 おかかチーズおにぎり	米	牛乳 チーズ、かつお節		醤油
7水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、卵、トマト缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、しめじ、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 グレープフルーツ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥 ③ クラッカー	米 クラッカー		大根、七草	かつお節(だし用)、塩、醤油、昆布(だし用)
8木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ バナナ	米、三温糖 三温糖 油	焼きのり 油揚げ、わかめ 鶏もも肉	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 バナナ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	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		醤油、酢
9金	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐と水菜の味噌汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 さつま芋、三温糖	木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、人参、しめじ レモン果汁 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、みりん風、酒、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 乾燥ひじき、スキムミルク		ベーキングパウダー、醤油
10土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ ブロッコリーとツナのサラダ	米 マーマレード 三温糖、油	鶏もも肉 ツナ缶	大根、玉ねぎ にんにく、生姜 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油、酢
	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
13火	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	玉ねぎ、チンゲン菜 人参、長ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり オレンジ	中華だし、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト	バナナ、パイン缶	
14水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 コーン缶、油、三温糖	ウィンナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー バナナ	コンソメ、塩 ケチャップ、コンソメ、昆布(だし用)、塩 塩、パセリ粉 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
15木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、乾燥ひじき	玉ねぎ、小ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナマヨトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 ツナ缶、青のり		
16金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ 大根サラダ ⑤ みかん	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	わかめ かじき	かぼちゃ、玉ねぎ にんにく 大根、きゅうり みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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 焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩
17土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩、パセリ粉
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

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	
19 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根、人参 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム	
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② わかめと麩の味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	わかめ カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	玉ねぎ 大根 人参、ごぼう オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、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 おかかチーズおにぎり	米	牛乳 チーズ、かつお節		醤油
21 水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ グレープフルーツ	スパゲティ、ツナ缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、しめじ、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 グレープフルーツ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ水煮、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
22 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ パナナ	米、三温糖 三温糖 油	焼きのり 油揚げ、わかめ 鶏もも肉	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 パナナ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	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		醤油、酢
23 金	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐と水菜の味噌汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 さつま芋、三温糖	木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、人参、しめじ レモン果汁 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、みりん風、酒、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
24 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ ブロッコリーとツナのサラダ	米 マーマレード 三温糖、油	鶏もも肉 ツナ缶	大根、玉ねぎ にんにく、生姜 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油、酢
	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
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	玉ねぎ、チンゲン菜 人参、長ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり オレンジ	中華だし、醤油、昆布(だし用)、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト	パナナ、バイン缶	
27 火	昼食	① 切干大根ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ みかん	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干大根 なす、なめこ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 みかん	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩、こしょう 米みそ、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 乾燥ひじき、スキムミルク		ベーキングパウダー、醤油
28 水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ パナナ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 コーン缶、油、三温糖	ウィンナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー パナナ	コンソメ、塩 ケチャップ、コンソメ、昆布(だし用)、塩 塩、パセリ粉 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
29 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、乾燥ひじき	玉ねぎ、小ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナマヨトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 ツナ缶、青のり		
30 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ 大根サラダ ⑤ みかん	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	わかめ かじき	かぼちゃ、玉ねぎ にんにく 大根、きゅうり みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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 焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩
31 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉心き芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩、パセリ粉
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

※0. 1. 2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつけます。

※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(きな粉もち、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	491kcal	20.5g	16.9g	555kcal	22.2g	17.2g

