



# 後期食



令和8年1月

国立ひまわり保育園

| 日<br>/<br>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          | 午前食 | 5倍粥<br>シチュー<br>スティック野菜                | 米<br>じゃが芋、片栗粉                 | 牛乳、鶏ひき肉         | 人参、玉ねぎ<br>人参             | 塩<br>昆布だし汁                    |
|             | 午後食 | 煮込みうどん<br>豆腐と野菜の煮物                    | 干しうどん、じゃが芋<br>片栗粉、三温糖         | カットわかめ<br>絹ごし豆腐 | 人参、玉ねぎ                   | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 6火          | 午前食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>白身魚のおろし煮           | 米<br>片栗粉、三温糖                  |                 | キャベツ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根のすまし汁<br>じゃが芋のそぼろ煮           | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖             |                 | 大根<br>人参                 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 7水          | 午前食 | うどんのミートソース<br>白菜のスープ                  | 干しうどん、片栗粉、三温糖                 | 鶏ひき肉            | 人参、玉ねぎ<br>白菜             | ケチャップ<br>昆布だし汁、醤油             |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>ツナと野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                  | ツナ缶             | キャベツ<br>白菜、人参、玉ねぎ        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 8木          | 午前食 | 5倍粥<br>かぶのすまし汁<br>しらすと野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                  |                 | かぶ<br>チンゲン菜、大根、人参        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根の味噌汁<br>肉団子と野菜の煮物            | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 鶏ひき肉            | 大根<br>かぶ、人参              | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 9金          | 午前食 | 5倍粥<br>さつまいものすまし汁<br>鮭と野菜の煮物          | 米<br>さつまいも<br>片栗粉、三温糖         |                 |                          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 絹ごし豆腐           | キャベツ<br>人参、玉ねぎ           | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 10土         | 午前食 | 5倍粥<br>大根の味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮          | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 鶏ひき肉            | 大根<br>ブロッコリー、人参          | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根のすまし汁<br>豆腐と野菜の煮物            | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 絹ごし豆腐           | 大根<br>ブロッコリー、人参          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 13火         | 午前食 | 5倍粥<br>チンゲン菜のすまし汁<br>豆腐と野菜の味噌煮        | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 絹ごし豆腐           | チンゲン菜、玉ねぎ<br>トマト、人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>かぼちゃのスープ<br>肉団子とトマトの煮物 | ブルマンホワイト(パン)<br>片栗粉、三温糖       | 鶏ひき肉            | かぼちゃ、玉ねぎ<br>トマト、チンゲン菜、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 14水         | 午前食 | 5倍粥<br>じゃが芋のスープ<br>鶏肉と野菜のケチャップ煮       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖          | 鶏ひき肉            |                          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ       |
|             | 午後食 | しらす入り煮込みうどん<br>じゃが芋の煮物<br>ゆでブロッコリー    | 干しうどん<br>じゃが芋、三温糖             | しらす干し、カットわかめ    | 玉ねぎ<br>ブロッコリー            | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁 |
| 15木         | 午前食 | 5倍粥<br>里芋の味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物             | 米<br>里芋<br>片栗粉、三温糖            | 絹ごし豆腐           | 人参、玉ねぎ、ほうれん草             | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>肉団子のスープ<br>里芋煮         | ブルマンホワイト(パン)<br>片栗粉<br>里芋、三温糖 | 鶏ひき肉            | ほうれん草、人参                 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 16金         | 午前食 | 5倍粥<br>かぼちゃの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物          | 米<br>片栗粉、三温糖                  | カレイ             | かぼちゃ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツのすまし汁<br>高野豆腐と野菜の煮物        | 米<br>片栗粉、三温糖                  | 高野豆腐            | 玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ、人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 17土         | 午前食 | 5倍粥<br>小松菜の味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮           | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖             | 鶏ひき肉            | 玉ねぎ、小松菜<br>人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>じゃが芋のスープ<br>ツナと野菜の煮物   | ブルマンホワイト<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖   | ツナ缶             | 人参、玉ねぎ、小松菜               | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |

| 日<br>/<br>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<br>月     | 午前食 | 5倍粥<br>シチュー<br>スティック野菜                | 米<br>じゃが芋、片栗粉                   | 牛乳、鶏ひき肉         | 人参、玉ねぎ<br>人参             | 塩<br>昆布だし汁                    |
|             | 午後食 | 煮込みうどん<br>豆腐と野菜の煮物                    | 干しうどん、じゃが芋<br>片栗粉、三温糖           | カットわかめ<br>絹ごし豆腐 | 人参、玉ねぎ                   | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 20<br>火     | 午前食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>白身魚のおろし煮           | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カレイ             | キャベツ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根のすまし汁<br>じゃが芋のそぼろ煮           | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉            | 大根<br>人参                 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 21<br>水     | 午前食 | うどんのミートソース<br>白菜のスープ                  | 干しうどん、片栗粉、三温糖                   | 鶏ひき肉            | 人参、玉ねぎ<br>白菜             | ケチャップ<br>昆布だし汁、醤油             |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>ツナと野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                    | ツナ缶             | キャベツ<br>白菜、人参、玉ねぎ        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 22<br>木     | 午前食 | 5倍粥<br>かぶのすまし汁<br>しらすと野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                    | しらす干し           | かぶ<br>チンゲン菜、大根、人参        | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根の味噌汁<br>肉団子と野菜の煮物            | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉            | 大根<br>かぶ、人参              | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 23<br>金     | 午前食 | 5倍粥<br>さつま芋のすまし汁<br>鮭と野菜の煮物           | 米<br>さつま芋<br>片栗粉、三温糖            | 生鮭              | 人参、玉ねぎ、キャベツ              | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツの味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐           | キャベツ<br>人参、玉ねぎ           | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
| 24<br>土     | 午前食 | 5倍粥<br>大根の味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮          | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉            | 大根<br>ブロッコリー、人参          | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>大根のすまし汁<br>豆腐と野菜の煮物            | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐           | 大根<br>ブロッコリー、人参          | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 26<br>月     | 午前食 | 5倍粥<br>チンゲン菜のすまし汁<br>豆腐と野菜の味噌煮        | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 絹ごし豆腐           | チンゲン菜、玉ねぎ<br>トマト、人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、米みそ         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>かぼちゃのスープ<br>肉団子とトマトの煮物 | ブルマンホワイト(パン)<br>片栗粉、三温糖         | 鶏ひき肉            | かぼちゃ、玉ねぎ<br>トマト、チンゲン菜、人参 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 27<br>火     | 午前食 | 5倍粥<br>なすの味噌汁<br>高野豆腐と野菜の煮物           | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 高野豆腐            | なす<br>白菜、人参、ほうれん草        | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>白菜のすまし汁<br>野菜のそぼろ煮             | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 鶏ひき肉            | 白菜<br>なす、人参              | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 28<br>水     | 午前食 | 5倍粥<br>じゃが芋のスープ<br>鶏肉と野菜のケチャップ煮       | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖            | 鶏ひき肉            | ブロッコリー、人参                | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、ケチャップ       |
|             | 午後食 | しらす入り煮込みうどん<br>じゃが芋の煮物<br>ゆでブロッコリー    | 干しうどん<br>じゃが芋、三温糖               | しらす干し、カットわかめ    | 玉ねぎ<br>ブロッコリー            | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁 |
| 29<br>木     | 午前食 | 5倍粥<br>里芋の味噌汁<br>豆腐と野菜の煮物             | 米<br>里芋<br>片栗粉、三温糖              | 絹ごし豆腐           | 人参、玉ねぎ、ほうれん草             | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>肉団子のスープ<br>里芋煮         | ブルマンホワイト(パン)<br>片栗粉<br>里芋、三温糖   | 鶏ひき肉            | ほうれん草、人参                 | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 30<br>金     | 午前食 | 5倍粥<br>かぼちゃの味噌汁<br>白身魚と野菜の煮物          | 米<br>片栗粉、三温糖                    | カレイ             | かぼちゃ<br>大根、人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | 5倍粥<br>キャベツのすまし汁<br>高野豆腐と野菜の煮物        | 米<br>片栗粉、三温糖                    | 高野豆腐            | 玉ねぎ、キャベツ<br>かぼちゃ、人参      | 昆布だし汁、醤油<br>昆布だし汁、醤油          |
| 31<br>土     | 午前食 | 5倍粥<br>小松菜の味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮           | 米<br>じゃが芋、片栗粉、三温糖               | 鶏ひき肉            | 玉ねぎ、小松菜<br>人参            | 昆布だし汁、米みそ<br>昆布だし汁、醤油         |
|             | 午後食 | トースト（スティック）<br>じゃが芋のスープ<br>ツナと野菜の煮物   | ブルマンホワイト(パン)<br>じゃが芋<br>片栗粉、三温糖 | ツナ缶             | 人参、玉ねぎ、小松菜               | 昆布だし汁、醤油<br>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。

