



# 後期食



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

