

献立表

令和8年3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
2月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天	塩
3火	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏の味噌焼き ④ 菜の花の和え物 ⑤ 甘夏	米、三温糖 白玉麩 三温糖 コーン缶、三温糖	ツナ缶 鶏もも肉 糸かつお	人参、さやいんげん 水菜、えのき茸 生姜 キャベツ、菜の花 甘夏	酢、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン ③ ひなあられ	小麦粉、油、三温糖 ひなあられ	豆乳、豆乳ホイップ	いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー
4水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ かぼちゃの甘煮 ④ パナナ	焼きそば麺、コーン缶、ごま油 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、醤油、昆布(だし用) 醤油、酢 かつお節、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米	牛乳 サイコロチーズ、糸かつお		醤油
5木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー、きゅうり 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げぱん	ライスファイン(パン)、油、三温糖	牛乳 きな粉		塩
6金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき、長ネギ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	中華だしの素、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご濃縮果汁、寒天	
7土	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 焼麩 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	玉ねぎ 長ねぎ、生姜 玉ねぎ、チンゲン菜、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
9月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ウインナー 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
10火	昼食	① 麦入りごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつまいも 油、小麦粉	生鮭、青のり 糸かつお	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ パナナ	米、押麦 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	大根、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、油、三温糖、黒ごま	牛乳		醤油、酢
12木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 清見オレンジ	カレールー 醤油、酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
13金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいもの煮物 ⑤ パナナ	米、押麦 さつまいも、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、玉ねぎ、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳		ココア
14土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ、小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
16月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋 小麦粉、油、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天	塩

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
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 コーン缶、春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	醤油、中華だしの素、昆布(だし用)、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことあんこのぼたもち	米、もち米、三温糖	あずき、きな粉		塩
18 水	昼食	① ケチャップライス ② じゃが芋のコンソメスープ ③ 鶏のから揚げ ④ マカロニサラダ ⑤ フルーツポンチ	米、油 じゃが芋 小麦粉、片栗粉、三温糖 マカロニ、コーン缶、マヨドレ 三温糖	ウインナー 鶏もも肉	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜、にんにく キャベツ、きゅうり バナナ、パイン缶、みかん缶、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ コンソメ、昆布(だし用)、塩、パセリ粉 醤油、酒、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖	牛乳 豚ひき肉、青のり		酒、醤油、みりん風
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー、きゅうり 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこと揚げぱん	ライスファイン(パン)、油、三温糖	牛乳 きな粉		塩
21 土	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 焼麩 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	玉ねぎ 長ねぎ、生姜 玉ねぎ、チンゲン菜、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルメリア(パン)	牛乳 きな粉	ブルーベリージャム	塩
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ウインナー 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
24 火	昼食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかかえ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋 油、小麦粉	生鮭、青のり 糸かつお	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	大根、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		醤油、酢
26 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 棒チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 清見オレンジ	カレールー 醤油、酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、玉ねぎ、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト	プルメリア(パン)、バター、三温糖	牛乳		ココア
28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ、小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
30 月	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ かぼちゃの甘煮 ④ バナナ	焼きそば麺、コーン缶、ごま油 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、醤油、昆布(だし用) 醤油、酢 かつお節、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米	牛乳 サイコロチーズ、糸かつお		醤油
31 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき、長ネギ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	中華だしの素、醤油、昆布(だし用)、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	りんご濃縮果汁、寒天	

※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	490kcal	21.3g	16.1g	555kcal	23.4g	16.3g

