

献立表

令和8年4月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1水	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
2木	昼食	①麦入りごはん ②白菜の味噌汁 ③ひじきハンバーグ ④かぼちゃ煮 ⑤オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、えのき草、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
3金	昼食	①麦入りごはん ②大根の味噌汁 ③かじきのんにく醤油焼き ④五目煮豆 ⑤バナナ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さいいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、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和風ツナトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
4土	昼食	①ごはん ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さいいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
6月	昼食	①麦入りごはん ②キャベツの味噌汁 ③肉じゃが ④ポイルえんどう ⑤清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 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(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
7火	昼食	①麦入りごはん ②豆乳スープ ③タンダーチキン ④ブロッコリーときのこのソテー ⑤グレープフルーツ	米、押麦 油	豆乳、ウィンナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき草 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②大芋芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
8水	昼食	①ソース焼きそば ②豆腐とわかめのスープ ③しらすと大根のサラダ ④バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ水煮、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
9木	昼食	①たけのこごはん ②じゃが芋のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④白菜と小松菜のおかか和え ⑤オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	油揚げ カットわかめ さわら かつお節	たけのこ水煮 玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
10金	昼食	①麦入りごはん ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のねぎ塩焼き ④大豆とさつま芋のサラダ ⑤バナナ	米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
11土	昼食	①ごはん ②もやしと小松菜の味噌汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉心き芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、えのき草、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 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		
13月	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③チンジャオロース ④中華風きゅうり ⑤清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ水煮、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
14火	昼食	①麦入りごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイのオニオンソースかけ ④春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤グレープフルーツ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②フルーツヨーグルト ③備蓄ビスコ(0・1歳児:クラッカー)	三温糖 ビスコ(0・1歳児:クラッカー)	牛乳 ヨーグルト	バナナ、黄桃缶、パイナップル	
15水	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん	干しうどん、油、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、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	
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	白菜、えのき茸、人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
17 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根、万能ねぎ にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、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 和風ツナトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖	油揚げ 豚もも肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 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(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
21 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油	豆乳、ウィンナー 鶏もも肉、ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	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		酢、醤油
22 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ水煮、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
23 木	昼食	① 備蓄わかめごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ	わかめご飯(備蓄) じゃが芋 三温糖	さわか かつお節	玉ねぎ 白菜、小松菜、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココア
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティ、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 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		
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ水煮、にんにく、生姜 きゅうり 清見オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
28 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、スナップえんどう、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ 備蓄ビスコ(0・1歳児ｸﾞｯｶｰ)	三温糖 ビスコ(0・1歳児ｸﾞｯｶｰ)	牛乳 ヨーグルト	バナナ、黄桃缶、パイ缶	
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのスープ ③ こいのぼりバーグ ④ きゅうりとコーンのサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 片栗粉 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉	キャベツ、えのき茸 玉ねぎ、アスパラ、人参、レーズン、きゅうり きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとのサモサ	春巻きの皮、じゃが芋、油、小麦粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう

※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、ぼりんこ、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(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	477kcal	20.5g	16.2g	541kcal	22.4g	16.5g