



令和8年5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 |
| 1 金 | 午前食 | ① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 | 米 さつま芋 片栗粉、三温糖 | カレイ | 人参、玉ねぎ | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② きゃべつのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮 | 米 さつま芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 2 土 | 午前食 | ① 5倍粥 ② わかめのスープ ③ ツナと野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カットわかめ ツナ缶 | 玉ねぎ 人参、キャベツ | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 さつま芋 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | キャベツ、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| 7 木 | 午前食 | ① 5倍粥 ② シチュー ③ 大根煮 | 米 じゃが芋、小麦粉、バター 三温糖 | 牛乳、鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ 大根 | 塩 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 8 金 | 午前食 | ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カレイ | キャベツ かぶ、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 | 米 片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉、高野豆腐 | かぼちゃ キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 9 土 | 午前食 | ① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | かぼちゃ キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | ツナ缶 | キャベツ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| 11 月 | 午前食 | ① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根 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 | ① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カットわかめ 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 12 火 | 午前食 | ① 5倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚とじゃが芋の味噌煮 | 米 じゃが芋、片栗粉、三温糖 | カレイ | 玉ねぎ、ほうれん草 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ |
| | 午後食 | ① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮 | ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖 じゃが芋、三温糖 | 鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ、ほうれん草 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 13 水 | 午前食 | ① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ さつま芋のそぼろ煮 | 米 さつま芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | チンゲン菜 人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 煮込みうどん ② さつま芋の甘煮 | 干しうどん さつま芋、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 人参、チンゲン菜、玉ねぎ | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁 |
| 14 木 | 午前食 | ① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | ツナ缶 | かぶ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ かぼちゃの煮物 | ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖 | 鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 15 金 | 午前食 | ① しらす入り味噌煮込みうどん ② じゃが芋煮 | 干しうどん じゃが芋、三温糖 | しらす干し | 人参、玉ねぎ、キャベツ | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ じゃが芋のそぼろ煮 | 米 じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | キャベツ 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 16 土 | 午前食 | ① 5倍粥 ② わかめのスープ ③ ツナと野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カットわかめ ツナ缶 | 玉ねぎ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 さつま芋 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根、人参 | 昆布だし汁、米みそ 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 |
| 18 月 | 午前食 | ① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 | 米 さつま芋 片栗粉、三温糖 | カレイ | 人参、玉ねぎ | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② きゃべつのすまし汁 ③ さつま芋のそぼろ煮 | 米 さつま芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | キャベツ 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 19 火 | 午前食 | ① 5倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子と野菜のケチャップ煮 | 米 片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | かぼちゃ、玉ねぎ 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 | ① 煮込みうどん ② ゆでブロッコリー | 干しうどん | 高野豆腐 | かぼちゃ、人参、玉ねぎ ブロッコリー | 昆布だし汁、醤油 |
| 20 水 | 午前食 | ① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | 大根、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根 キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油 醤油、昆布だし汁 |
| 21 木 | 午前食 | ① 5倍粥 ② シチュー ③ 大根煮 | 米 じゃが芋、小麦粉、バター 三温糖 | 牛乳、鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ 大根 | 塩 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 じゃが芋 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 22 金 | 午前食 | ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カレイ | キャベツ かぶ、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 | 米 片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉、高野豆腐 | かぼちゃ キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 23 土 | 午前食 | ① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | かぼちゃ キャベツ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | ツナ缶 | キャベツ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| 25 月 | 午前食 | ① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根 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 | ① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カットわかめ 鶏ひき肉 | 玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 26 火 | 午前食 | ① 5倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚とじゃが芋の味噌煮 | 米 じゃが芋、片栗粉、三温糖 | カレイ | 玉ねぎ、ほうれん草 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ |
| | 午後食 | ① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮 | ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋、三温糖 | 鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ、ほうれん草 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 27 水 | 午前食 | ① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ さつま芋のそぼろ煮 | 米 さつま芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | チンゲン菜 人参 | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 煮込みうどん ② さつま芋の甘煮 | 干しうどん さつま芋、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 人参、チンゲン菜、玉ねぎ | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁 |
| 28 木 | 午前食 | ① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | ツナ缶 | かぶ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① トースト（スティック） ② 肉団子のスープ ③ かぼちゃの煮物 | ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖 | 鶏ひき肉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 29 金 | 午前食 | ① しらす入り味噌煮込みうどん ② じゃが芋煮 | 干しうどん じゃが芋、三温糖 | しらす干し | 人参、玉ねぎ、キャベツ | 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ じゃが芋のそぼろ煮 | 米 じゃが芋、片栗粉、三温糖 | 鶏ひき肉 | キャベツ 人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| 30 土 | 午前食 | ① 5倍粥 ② わかめのスープ ③ ツナと野菜の煮物 | 米 片栗粉、三温糖 | カットわかめ ツナ缶 | 玉ねぎ かぼちゃ、人参 | 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 |
| | 午後食 | ① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物 | 米 さつま芋 片栗粉、三温糖 | 絹ごし豆腐 | 大根、人参 | 昆布だし汁、米みそ 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。