



中期食



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	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	
1 水	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、片栗粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
3 金	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	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	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
4 土	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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	① パン粥 ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	プルマンホワイト(パン) 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	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
6 月	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ じゃが芋とツナの煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 火	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	豆乳 鶏ひき肉	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	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 水	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 木	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	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 ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 金	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 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	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 土	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 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	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 月	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 火	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 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 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 水	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、片栗粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	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	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	午前食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
17 金	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	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	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ ゆでブロッコリー	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
18 土	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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	① パン粥 ② わかめのスープ ③ 麩と野菜の煮物	プルマンホワイト(パン) 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	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
20 月	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ じゃが芋とツナの煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ じゃが芋煮	プルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 火	午前食	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ さつま芋のそぼろ煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	豆乳 鶏ひき肉	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	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 水	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 木	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	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 ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 金	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぶのすまし汁 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	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 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	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 月	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 納豆がゆ ② かぶの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 ツナ缶	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
28 火	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 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 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 木	午前食	① 7倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのスープ ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ

※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。