



後期食



令和8年6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 月	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 人参、トマト、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 ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 火	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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 うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ ゆでかぼちゃ	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
3 水	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 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 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 木	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 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	なす 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② じゃが芋のスープ ③ ツナの野菜煮	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、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 金	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② スティック野菜	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
6 土	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつまいのそぼろ煮	米 さつまい、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	① 5倍粥 ② さつまいのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 月	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	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 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 火	午前食	① 5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	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 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 水	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、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 ほうれん草のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす	玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 木	午前食	① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜 大根、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 肉団子と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 金	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ かじきと冬瓜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	玉ねぎ、小松菜 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 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 冬瓜煮	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、小松菜 冬瓜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 土	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 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 じゃが芋のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 月	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 人参、トマト、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 ほうれん草のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、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	
			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
16 火	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	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 うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ ゆでかぼちゃ	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
17 水	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	白菜 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 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	大根 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 木	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 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	なす 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック） ② じゃが芋のスープ ③ ツナの野菜煮	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、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 金	午前食	① 豆腐入り煮込みうどん ② スティック野菜	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ、キャベツ 大根、きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	 ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
20 土	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつまい芋のそぼろ煮	米 さつまい芋、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	① 5倍粥 ② さつまい芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 さつまい芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 月	午前食	① 5倍粥 ② シチュー ③ スティック野菜	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 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 肉団子と野菜のトマト煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	大根 人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 火	午前食	① 5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	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 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 水	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参、トマト、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 トマトのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす	玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 木	午前食	① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜 大根、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 肉団子と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 金	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ かじきと冬瓜の煮物	米 片栗粉、三温糖	 かじき	玉ねぎ、小松菜 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 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 冬瓜煮	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、小松菜 冬瓜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 土	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	小松菜 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 じゃが芋のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 月	午前食	① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	 カレイ	キャベツ 人参、トマト、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 火	午前食	① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜 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 うどんのミートソース ② キャベツのスープ ③ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ 大根、きゅうり	ケチャップ 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。