



後期食



令和8年7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 水	午前食	① 5倍粥	米			
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ
		③ 鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
2 木	午前食	① 5倍粥	米			
		② ブロッコリーの味噌汁			ブロッコリー	昆布だし汁、米みそ
		③ さつまいものそぼろ煮	さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	さつまいも			昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油
3 金	午前食	① 5倍粥	米			
		② 小松菜のスープ			玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油
		③ かじきと野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	かじき	なす、人参	昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥	米			
		② なすの味噌汁			なす、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		③ 肉団子と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、醤油
4 土	午前食	① 5倍粥	米			
		② わかめのスープ		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② さつまいもの味噌汁	さつまいも			昆布だし汁、米みそ
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油
6 月	午前食	① 5倍粥	米			
		② キャベツのスープ			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、大根	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋			昆布だし汁、米みそ
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
7 火	午前食	① 5倍粥	米			
		② かぼちゃのシチュー	片栗粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	塩
		③ 大根煮	三温糖		大根	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん	絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油
		② かぼちゃの煮物	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁
8 水	午前食	① 5倍粥	米			
		② 冬瓜のすまし汁			冬瓜	昆布だし汁、醤油
		③ ツナとかぼちゃの煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック）	ブルマンホワイト（パン）			
		② 肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③ かぼちゃの煮物	三温糖		かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
9 木	午前食	① 5倍粥	米			
		② 大根の味噌汁			大根	昆布だし汁、米みそ
		③ 鮭と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	生鮭	玉ねぎ、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② ほうれん草のすまし汁			玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
		③ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、高野豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油
10 金	午前食	① しらす入り味噌煮込みうどん	干しうどん	しらす干し	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
		② じゃが芋煮	じゃが芋、三温糖			昆布だし汁、醤油
		③ じゃが芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のスープ	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ なすのそぼろ煮				
11 土	午前食	① 5倍粥	米			
		② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② キャベツの味噌汁			キャベツ	昆布だし汁、米みそ
		③ ツナとじゃが芋の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
13 月	午前食	① 5倍粥	米			
		② かぶの味噌汁			かぶ	昆布だし汁、米みそ
		③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油
	午後食	① トースト（スティック）	ブルマンホワイト（パン）			
		② 肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油
		③ かぶ煮	三温糖		かぶ	昆布だし汁、醤油
14 火	午前食	① 5倍粥	米			
		② かぼちゃのスープ			かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 肉団子と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		② スティック野菜			大根、人参	
15 水	午前食	① 5倍粥	米			
		② かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	昆布だし汁、米みそ
		③ 鶏肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
		② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参	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 木	午前食	① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ③ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	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 5倍粥 ② ジャガイモのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 金	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚とさつまいもの味噌煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	カレー	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 5倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
18 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 さつまいもの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも 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
21 火	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃのシチュー ③ 大根煮	米 片栗粉、バター 三温糖	牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、人参、玉ねぎ 大根	塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 煮込みうどん ② かぼちゃの煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐	大根、人参 かぼちゃ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
22 水	午前食	① 5倍粥 ② 冬瓜のすまし汁 ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	冬瓜 キャベツ、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
23 木	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	大根 玉ねぎ、人参、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 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	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 金	午前食	① しらす入り味噌煮込みうどん ② ジャガイモ煮	干しうどん ジャガイモ、三温糖	しらす干し	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 ジャガイモのスープ ③ なすのそぼろ煮	米 ジャガイモ 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、なす、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	午前食	① 5倍粥 ② ジャガイモのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 ジャガイモ 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	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 ツナとジャガイモの煮物	米 ジャガイモ、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
27 月	午前食	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ 人参、玉ねぎ、チンゲン菜	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 肉団子スープ ③ かぶ煮	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、チンゲン菜 かぶ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 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 大根、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 スティック野菜	干しうどん	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油
29 水	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜のスープ ③ かじきと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	かじき	玉ねぎ、小松菜 なす、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、玉ねぎ 人参、もやし、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
30 木	午前食	① 5倍粥 ② キャベツのスープ ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 人参、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② ジャガイモの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 ジャガイモ 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
31 金	午前食	① 5倍粥 ② ほうれん草のスープ ③ 白身魚とさつまいもの味噌煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	カレー	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 5倍粥 ② さつまいものすまし汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 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。