



献立表



令和8年8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 土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ ブロッコリーのおかか和え	米 三温糖、油、片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉 かつお節	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
3 月	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ パイナップル	米、三温糖 焼麴 三温糖 さつま芋、油、三温糖	海苔 鶏もも肉 大豆水煮	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト		牛乳	オレンジジュース	
4 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
5 水	昼食	① ジャージャー麺 ② トマトの中華風スープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ バナナ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ水煮、生姜、にんにく トマト、レタス、玉ねぎ、しめじ レモン果汁 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 備蓄五目ごはん ③ 茹でとうもろこし	備蓄五目ごはん とうもろこし	牛乳		
6 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	大根、オクラ 人参、にら きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスバゲティ	スバゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
7 金	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩
8 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	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		
10 月	昼食	① 麦入りごはん ② ズッキーニのスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	ベーコン 豚ひき肉、豆乳 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
12 水	昼食	① チキンカレー ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
13 木	昼食	① とうもろこしごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ オレンジ	米、コーン缶 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	大根 にんにく きゅうり、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ きゅうりの中華和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、ごま油、三温糖、片栗粉 白ごま、ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	かぶ、人参 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 きゅうり、大根、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツカルピスゼリー ③ クラッカー		牛乳 カルピス	パイン缶、みかん缶、粉寒天	
15 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		

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	
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ ズッキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 じゃが芋、三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ ズッキーニ、玉ねぎ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩
18 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶	かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
19 水	昼食	① ジャージャー麺 ② トマトの中華風スープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ バナナ	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、白ごま、ごま油 ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	人参、長ねぎ、たけのこ水煮、生姜、にんにく トマト、レタス、玉ねぎ、しめじ レモン果汁 バナナ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 備蓄五目ごはん ③ スティックきゅうり(みそマヨ)	備蓄五目ごはん マヨドレ	牛乳	きゅうり	米みそ
20 木	昼食	① 麦入りごはん ② オクラの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆 カットわかめ	大根、オクラ 人参、にら きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズバゲティ	スバゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 油 三温糖、油	さば 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ 人参、切干大根 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩
22 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	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		
24 月	昼食	① 麦入りごはん ② ズッキーニのスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	ベーコン 豚ひき肉、豆乳 青のり	ズッキーニ、人参 玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
25 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ パイナップル	米、三温糖 焼麴 三温糖 さつま芋、油、三温糖	海苔 鶏もも肉 大豆水煮	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	オレンジジュース	
26 水	昼食	① チキンカレー ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 肉うどん	干しうどん	豚もも肉	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
27 木	昼食	① とうもろこしごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ オレンジ	米、コーン缶 油、小麦粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	大根 にんにく きゅうり、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ きゅうりの中華和え ⑤ バナナ	米、押麦 油、ごま油、三温糖、片栗粉 白ごま、ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	かぶ、人参 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 きゅうり、大根、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツカルピスゼリー ③ クラッカー	クラッカー	牛乳 カルピス	バイン缶、みかん缶、粉寒天	
29 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		
31 月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ ズッキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 じゃが芋、三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ ズッキーニ、玉ねぎ、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩

※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、ばりんこ、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	482kcal	20.3g	16.2g	540kcal	22.1g	16.1g

