



後期食



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	
			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 土	午前食	① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 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、チンゲン菜 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 さつま芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、チンゲン菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 月	午前食	① 5倍粥 ② 冬瓜の味噌汁 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	冬瓜 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 さつま芋のスープ 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、冬瓜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
4 火	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 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	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 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
5 水	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 きゅうり	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② さつま芋のスープ ③ ツナと野菜のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 木	午前食	① 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ 納豆と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 挽きわり納豆	玉ねぎ 大根、人参	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 かぶのスープ ③ スティックきゅうり	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ かぶ きゅうり	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
7 金	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、キャベツ、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 キャベツのすまし汁 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	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 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 キャベツのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ 人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
10 月	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす	ズッキーニ、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 わかめのすまし汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ ズッキーニ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 水	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	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② 肉団子と野菜のケチャップ煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
13 木	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ かじきと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	かじき	大根 もやし、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 わかめのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カットわかめ しらす	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 金	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 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 なす、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 土	午前食	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 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 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、カットわかめ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	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
17 月	午前食	① 5倍粥	米			
		② ズッキーニの味噌汁			ズッキーニ	昆布だし汁、米みそ
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、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			
18 火	午前食	② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす	ズッキーニ、人参	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋			昆布だし汁、米みそ
19 水	午前食	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
		① 豆腐入り煮込みうどん	干しうどん	絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		② スティック野菜			きゅうり	
	午後食	① 5倍粥	米			
20 木	午前食	② さつま芋のスープ	さつま芋			昆布だし汁、醤油
		③ ツナと野菜のトマト煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、トマト、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② わかめの味噌汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
21 金	午前食	③ 納豆と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	挽きわり納豆	大根、人参	昆布だし汁、醤油
		① うどんのミートソース	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	ケチャップ
		② かぶのスープ			かぶ	昆布だし汁、醤油
	午後食	③ スティックきゅうり			きゅうり	
22 土	午前食	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 白身魚と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	カレイ	人参、キャベツ、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
23 日	午前食	② キャベツのすまし汁			キャベツ	昆布だし汁、醤油
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② 小松菜の味噌汁		絹ごし豆腐	小松菜	昆布だし汁、米みそ
24 月	午前食	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	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
		② キャベツのすまし汁			キャベツ	昆布だし汁、醤油
	午後食	③ 野菜のそぼろ煮	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
25 火	午前食	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 しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす	ズッキーニ、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
26 水	午前食	② わかめのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ 野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ズッキーニ、人参	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② 冬瓜の味噌汁			冬瓜	昆布だし汁、米みそ
27 木	午前食	③ さつま芋のそぼろ煮	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
		① トースト（スティック）	ブルマンホワイト(パン)			
		② さつま芋のスープ	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
	午後食	③ ツナの野菜煮	片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、冬瓜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
28 金	午前食	① 5倍粥	米			
		② シチュー	じゃが芋、片栗粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	塩
		③ スティック野菜			大根	
	午後食	① 煮込みうどん	干しうどん	カットわかめ	大根	昆布だし汁、醤油
29 土	午前食	② 肉団子と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、ケチャップ
		① 5倍粥	米			
		② 大根の味噌汁			大根	昆布だし汁、米みそ
	午後食	③ かじきと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	かじき	もやし、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
30 日	午前食	① 5倍粥	米			
		② わかめのすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
		③ しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥	米			
31 月	午前食	② 大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油
		③ 鶏ひき肉と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	なす、人参	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② 小松菜の味噌汁			玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ
1 火	午前食	③ かぼちゃのそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
		② かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ	昆布だし汁、醤油
	午後食	③ 豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
2 水	午前食	① 5倍粥	米			
		② ズッキーニの味噌汁			ズッキーニ	昆布だし汁、米みそ
		③ じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋、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			
3 木	午前食	② じゃが芋のすまし汁	じゃが芋			昆布だし汁、醤油
		③ しらすと野菜の煮物	片栗粉、三温糖	しらす	ズッキーニ、人参	昆布だし汁、醤油
		① 5倍粥	米			
	午後食	② じゃが芋の味噌汁	じゃが芋			昆布だし汁、米みそ

※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。