献　立　表

令和8年9月　　国立ひまわり保育園

日/曜	時間帯		献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 火	昼食	①	菜めし	米		小松菜	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩
		②	白菜のすまし汁			白菜、えのき茸、万能ねぎ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	鮭のみそ焼き	三温糖	生鮭		米みそ、酒、みりん風
		④	切干大根の煮物	油、三温糖	油揚げ	人参、切干大根、さやいんげん	醤油、かつお節(だし用)、みりん風
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	絹ごし豆腐		ベーキングパウダー、ココア
2 水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	春雨スープ	春雨	ハム	にら	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩
		③	回鍋肉	三温糖、油	豚もも肉	キャベツ 、人参、ピーマン 、生姜	醤油、米みそ、酒、みりん風
		④	中華風もやし	三温糖、ごま油	カットわかめ	もやし、きゅうり	酢、醤油
		⑤	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
3 木	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	冬瓜の味噌汁			冬瓜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	鶏肉の風味焼き	油、小麦粉	鶏もも肉、青のり	生姜	醤油、みりん風
		④	ツナと大根の酢の物	三温糖	ツナ缶	大根、水菜	酢、醤油
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	和風スパゲティー	スパゲティ、油	ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
4 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	レタススープ			レタス、人参、セロリー	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	ハンバーグ	ドライパン粉、三温糖	豚ひき肉、豆乳	玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう
		④	温野菜シーザーサラダ	マヨドレ	粉チーズ	キャベツ 、ブロッコリー、黄ピーマン	酢
		⑤	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋 、油、三温糖			米みそ、みりん風
5 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	さつま芋の味噌汁	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	豚肉のねぎ塩炒め	ごま油	豚もも肉	長ねぎ	塩、こしょう
		④	白和え	三温糖、白ごま	木綿豆腐	人参、しめじ、さやいんげん	醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ブルーベリージャムサンド	プルマンホワイト(パン)		ブルーベリージャム	
7 月	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	じゃが芋のすまし汁	じゃが芋	カットわかめ		かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③	さばのごまみそ焼き	三温糖、白ごま	さば		米みそ、酒、みりん風、醤油
		④	きんぴら煮	白滝、ごま油、三温糖	油揚げ	ごぼう、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		⑤	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	豚ひき肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
8 火	昼食	①	三色そぼろ丼	米、コーン缶、押麦、三温糖、ごま油	鶏ひき肉	ほうれん草	酒、醤油、塩
		②	お麩の味噌汁	焼麩		水菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	高野豆腐と野菜の煮物	三温糖	高野豆腐	大根、人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		④	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
9 水	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	舞茸の味噌汁			玉ねぎ、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	手作りがんも	油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、みりん風、塩
		④	白菜とほうれん草の胡麻和え	白ごま、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	ココアラスク	プルマンホワイト(パン)、三温糖、バター			ココア
10 木	昼食	①	カレーうどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油
		②	キャベツとごぼうのサラダ	マヨドレ		キャベツ 、ごぼう、人参	塩
		③	かぼちゃ甘煮	三温糖		かぼちゃ	かつお節(だし用)
		④	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	きつねご飯	米、白ごま、三温糖	油揚げ		醤油、かつお節(だし用)
11 金	昼食	①	麦入りごはん	米、押麦			
		②	豆乳チャウダー	さつま芋、コーン缶	豆乳、ウィンナー	玉ねぎ、人参	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③	鶏肉のトマトソースかけ	油、小麦粉、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、トマト缶	醤油、塩、こしょう
		④	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩
		⑤	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳、大豆水煮、スキムミルク		ベーキングパウダー、塩
12 土	昼食	①	ごはん	米			
		②	小松菜の味噌汁	白玉麩		小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③	肉豆腐	白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒
		④	大根とツナのサラダ	マヨドレ	ツナ缶	大根、きゅうり	醤油
	午後おやつ	①	牛乳		牛乳		
		②	フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油			

日/曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
14 月	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②チンゲン菜スープ			チンゲン菜、長ねぎ、生椎茸	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩
		③厚揚げの酢豚風	油、三温糖、片栗粉	厚揚げ、豚もも肉	玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン 、生姜	ケチャップ、酢、醤油、酒、かつお節(だし用)、塩
		④中華風ブロッコリー	ごま油、三温糖		ブロッコリー	酢、醤油
		⑤オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②チーズコーントースト	プルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	ピザ用チーズ	玉ねぎ	
15 火	昼食	①菜めし	米		小松菜	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩
		②白菜のすまし汁			白菜、えのき茸、万能ねぎ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③鮭のみそ焼き	三温糖	生鮭		米みそ、酒、みりん風
		④切干大根の煮物	油、三温糖	油揚げ	人参、切干大根、さやいんげん	醤油、かつお節(だし用)、みりん風
		⑤バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	絹ごし豆腐		ベーキングパウダー、ココア
16 水	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②春雨スープ	春雨	ハム	にら	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩
		③回鍋肉	三温糖、油	豚もも肉	キャベツ 、人参、ピーマン 、生姜	醤油、米みそ、酒、みりん風
		④中華風もやし	三温糖、ごま油	カットわかめ	もやし、きゅうり	酢、醤油
		⑤グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
17 木	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②冬瓜の味噌汁			冬瓜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③鶏肉の風味焼き	油、小麦粉	鶏もも肉、青のり	生姜	醤油、みりん風
		④ツナと大根の酢の物	三温糖	ツナ缶	大根、水菜	酢、醤油
		⑤バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②和風スパゲティー	スパゲティ、油	ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
18 金	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②レタススープ			レタス、人参、セロリー	昆布(だし用)、コンソメ、塩
		③ハンバーグ	ドライパン粉、三温糖	豚ひき肉、豆乳	玉ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう
		④温野菜シーザーサラダ	マヨドレ	粉チーズ	キャベツ 、ブロッコリー、黄ピーマン	酢
		⑤オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋 、油、三温糖			米みそ、みりん風
19 土	昼食	①ごはん	米			
		②さつま芋の味噌汁	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③豚肉のねぎ塩炒め	ごま油	豚もも肉	長ねぎ	塩、こしょう
		④白和え	三温糖、白ごま	木綿豆腐	人参、しめじ、さやいんげん	醤油
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②ブルーベリージャムサンド	プルマンホワイト(パン)		ブルーベリージャム	
24 木	昼食	①カレーうどん	干しうどん	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油
		②キャベツとごぼうのサラダ	マヨドレ		キャベツ、ごぼう、人参	塩
		③かぼちゃ甘煮	三温糖		かぼちゃ	かつお節(だし用)
		④グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②きつねご飯	米、白ごま、三温糖	油揚げ		醤油、かつお節(だし用)
25 金	昼食	①ふきよせごはん	米、もち米、里芋、三温糖	油揚げ	しめじ、人参	醤油、昆布(だし用)、塩
		②キャベツのすまし汁			キャベツ 、えのき茸	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③豆腐入り松風焼き	ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	玉ねぎ	酒、米みそ、塩
		④おかか和え		かつお節	もやし、小松菜、人参	醤油
		⑤バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②お月見まんじゅう	小麦粉、さつま芋、三温糖	豆乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココア、塩
26 土	昼食	①ごはん	米			
		②小松菜の味噌汁	白玉麩		小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③肉豆腐	白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒
		④大根とツナのサラダ	マヨドレ	ツナ缶	大根、きゅうり	醤油
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②フレークバー	マシュマロ、コーンフレーク、油			
28 月	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②じゃが芋のすまし汁	じゃが芋	カットわかめ		かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
		③さばのごまみそ焼き	三温糖、白ごま	さば		米みそ、酒、みりん風、醤油
		④きんぴら煮	白滝、ごま油、三温糖	油揚げ	ごぼう、人参	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		⑤グレープフルーツ			グレープフルーツ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	豚ひき肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
29 火	昼食	①三色そぼろ丼	米、コーン缶、押麦、三温糖、ごま油	鶏ひき肉	ほうれん草	酒、醤油、塩
		②お麩の味噌汁	焼麩		水菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③高野豆腐と野菜の煮物	三温糖	高野豆腐	大根、人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)
		④オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
30 水	昼食	①麦入りごはん	米、押麦			
		②舞茸の味噌汁			玉ねぎ、舞茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
		③手作りがんも	油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、みりん風、塩
		④白菜とほうれん草の胡麻和え	白ごま、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油
		⑤バナナ			バナナ	
	午後おやつ	①牛乳		牛乳		
		②ココアラスク	プルマンホワイト(パン)、三温糖、バター			ココア

※0. 1. 2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつきます。
※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、ぱりんこ、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。

栄養価	乳児 エネルギー	乳児 たんぱく質	乳児 脂質	幼児 エネルギー	幼児 たんぱく質	幼児 脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	475kcal	20.1g	16.1g	536kcal	21.9g	16.4g