



中期食



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	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 火	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	小松菜、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 白菜のスープ 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	白菜 玉ねぎ、人参、さやいんげん	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
2 水	午前食	① 7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 7倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 木	午前食	① 7倍粥 ② 冬瓜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	冬瓜 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 冬瓜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
4 金	午前食	① 7倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② トマトのスープ 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	トマト、キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 土	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、カットわかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ ツナとさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 月	午前食	① 7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	キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
8 火	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のスープ 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	大根 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
9 水	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	白菜 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子スープ ③ ゆで野菜	プルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
10 木	午前食	① ジャージャーうどん ② キャベツのスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 金	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥 ② トマトのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
12 土	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ

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
14 月	午前食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	チンゲン菜 玉ねぎ、ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ ブロッコリーの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 三温糖	鶏ひき肉	人参、チンゲン菜、玉ねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 火	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	小松菜、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 白菜のスープ 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	白菜 玉ねぎ、人参、さやいんげん	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
16 水	午前食	① 7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 7倍粥 ② じゃが芋のスープ ③ ツナとかぼちゃの煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 木	午前食	① 7倍粥 ② 冬瓜の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	冬瓜 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 冬瓜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
18 金	午前食	③ 7倍粥 ① じゃが芋のすまし汁 ② しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	ブロッコリー、人参、トマト	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② トマトのスープ 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	トマト、キャベツ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 土	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、カットわかめ	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ ツナとさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
24 木	午前食	① ジャージャーうどん ② キャベツのスープ ③ かぼちゃの甘煮	干しうどん、片栗粉、三温糖 三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぼちゃ 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 金	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋のスープ ③ 豆腐と野菜のトマト煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	トマト、玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 7倍粥 ② トマトのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌煮	米 さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
26 土	午前食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 小松菜のすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	小松菜 人参、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
28 月	午前食	① 7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	キャベツ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
29 火	午前食	① 7倍粥 ② ほうれん草の味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のスープ 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	大根 玉ねぎ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
30 水	午前食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	白菜 人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子スープ ③ ゆで野菜	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゅうり	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。