



令和8年10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 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ピザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
2 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ パナナ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ水煮、ピーマン ブロッコリー、しめじ パナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、ケチャップ、酢 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	さつま芋、コーンフレーク、三温糖	牛乳 生クリーム、牛乳		
3 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 ごま油 三温糖	油揚げ 鶏もも肉 カットわかめ	かぶ 生姜 きゅうり、人参	かつお節(だし用)、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	
5 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
6 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ オレンジ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン オレンジ	ケチャップ、塩、醤油 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩
7 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん 醤油、みりん、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ピザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
8 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ	米、押麦 ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 パナナ	かつお節(だし用)、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布、中華だしの素、塩
10 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 鶏もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん、かつお節(だし用) 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	パナナ	
13 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干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、さつま芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① 麦茶 ② オレンジジュース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	オレンジジュース、みかん缶	
14 水	昼食	① 鶏のあんかけ丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ カラフルきんぴら ④ パナナ	米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ もやし、人参、ピーマン パナナ	醤油、みりん、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん
	午後おやつ	① 牛乳 ② ピザトースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶	牛乳 ウィンナー、ピザ用チーズ		ケチャップ
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 揚げ油、油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布、醤油、みりん
16 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ パナナ	米、黒ごま 白滝、油、三温糖	豚もも肉、木綿豆腐	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり パナナ	塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー

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 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉ともやしのカレー醬油炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖 じゃが芋	厚揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ もやし、人参、さやいんげん	かつお節(だし用)、昆布、醬油、塩 醬油、カレー粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 マーマレード 白ごま、三温糖	鶏もも肉	大根、しめじ、ごぼう、万能ねぎ にんにく、生姜 白菜、ほうれん草、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醬油、酒 醬油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
20 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ オレンジ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ、小松菜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン オレンジ	ケチャップ、塩、醬油 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	米、油	牛乳 鶏ひき肉、乾燥ひじき	人参	醬油、酒、かつお節(だし用)、塩
21 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醬油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カットわかめ かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	長ねぎ、切干大根 にんにく ごぼう、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醬油、みりん 醬油、みりん、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ	ほうれん草	ベーキングパウダー、塩
22 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、白ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、えのき茸 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布、醬油、塩 酒、米みそ、塩 醬油
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
23 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 ドライパン粉、油、小麦粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ キャベツ、人参 オレンジ	昆布、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醬油、昆布、中華だしの素、塩
24 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖、ごま油 三温糖	油揚げ 鶏もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 大根、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醬油、みりん、かつお節(だし用) 酢、醬油
	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	
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉、豆乳	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醬油、みりん、塩、こしょう 醬油
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 ビザ用チーズ、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
27 火	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	米、押麦 揚げ油、油、小麦粉、三温糖 さつま芋、三温糖	厚揚げ、カットわかめ 生鮭	大根 玉ねぎ、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 酢、塩 醬油
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布、醬油、みりん
28 水	昼食	① 鶏のあんかけ丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ カラフルきんぴら ④ バナナ	米、押麦、三温糖、片栗粉 里芋 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 舞茸、万能ねぎ もやし、人参、ピーマン バナナ	醬油、みりん、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布 醬油、みりん
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
29 木	昼食	① おぼけカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ ④ グレープフルーツ 	米、さつま芋、油 油、三温糖 	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ 棒チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ、ケチャップ 酢、醬油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンかぼちゃプリン	三温糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳 牛乳、生クリーム、豆乳、ゼラチン	かぼちゃ	ココア
30 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ	米、黒ごま 白滝、油、三温糖	豚もも肉、木綿豆腐	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり バナナ	塩 米みそ、煮干し、昆布 醬油、みりん、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー
31 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉ともやしのカレー醬油炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖 じゃが芋	厚揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	玉ねぎ もやし、人参、さやいんげん	かつお節(だし用)、昆布、醬油、塩 醬油、カレー粉 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

※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(後期)	495kcal	20.0g	16.0g	560kcal	23.0g	17.5g
今月の平均値	492kcal	21.0g	16.8g	556kcal	23.0g	17.2g