



後期食



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	
			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 木	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	玉ねぎ、小松菜 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 鶏肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
2 金	午前食	① 5倍粥 ② チンゲン菜のスープ ③ 鶏ひき肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	チンゲン菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② さつま芋のすまし汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	しらす干し	人参、チンゲン菜、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
3 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
5 月	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
6 火	午前食	① うどんのミートソース 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	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後食	① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ しらすと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぼちゃ キャベツ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
7 水	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	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 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 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
8 木	午前食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 玉ねぎ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② かぼちゃのスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉、三温糖	ツナ缶	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
9 金	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 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 煮込みうどん ② 高野豆腐と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖 片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
10 土	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	なす 大根、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 大根のスープ ③ ツナとなすの煮物	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 なす、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
13 火	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋のシチュー ③ スティック野菜	米 さつま芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすの煮物	米 さつま芋	しらす干し	人参、玉ねぎ、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
14 水	午前食	① 5倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、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 肉団子のスープ ③ 野菜スティック	ブルマンホワイト（パン） 片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
15 木	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぼちゃ 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 高野豆腐とさつま芋の味噌煮	干しうどん さつま芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	大根、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
16 金	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	白菜 人参、トマト、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 トマトのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 白菜、人参	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
17 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
19 月	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ 野菜のそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ ツナと野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 白菜、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、ケチャップ
20 火	午前食	① うどんのミートソース 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	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	ケチャップ 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
	午後食	① 5倍粥 ② かぼちゃのすまし汁 ③ しらすと野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	かぼちゃ キャベツ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
21 水	午前食	① 5倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレー	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 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 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
22 木	午前食	① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 玉ねぎ、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① トースト（スティック） ② かぼちゃのスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	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
23 金	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ 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 煮込みうどん ② 高野豆腐と野菜の味噌煮	干しうどん 片栗粉、三温糖	高野豆腐	白菜、玉ねぎ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
24 土	午前食	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	しらす干し	なす 大根、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 大根のスープ ③ ツナとなすの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	ツナ缶	大根 なす、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 月	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	玉ねぎ、小松菜 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 鶏肉と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
27 火	午前食	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鮭と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	生鮭	かぼちゃ 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 高野豆腐とさつま芋の味噌煮	干しうどん さつま芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	大根、玉ねぎ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
28 水	午前食	① 5倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、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 肉団子のスープ ③ 野菜スティック	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	かぶ、玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布だし汁、醤油
29 木	午前食	① 5倍粥 ② さつま芋のシチュー ③ スティック野菜	米 さつま芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ しらすの煮物	米 さつま芋	しらす干し	人参、玉ねぎ、大根	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
30 金	午前食	① 5倍粥 ② 白菜の味噌汁 ③ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレー	白菜 人参、トマト、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 トマトのすまし汁 ③ 鶏肉と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	トマト、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
31 土	午前食	① 5倍粥 ② じゃが芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 5倍粥 ② かぶのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の味噌煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 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。