



献立表



令和7年1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	その他
4 土	昼食	① ごはん ② 麩とわかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と豚ひき肉の煮物 ④ 粉ふき芋	米 焼麩(小町麩) 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	カットわかめ 豚ひき肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 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
6 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	ベーキングパウダー
7 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ オレンジ	米、三温糖 油、三温糖 さつま芋、三温糖	焼きのり 木綿豆腐、カットわかめ 生鮭	キャベツ、しめじ、人参 レモン果汁 オレンジ	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 七草粥 ③ クラッカー	米 クラッカー	牛乳	七草、大根	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
8 水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、れんこん、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
9 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁(非常用) ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ オレンジ	米、押麦 里芋 三温糖 油	豚もも肉 鶏もも肉	人参、ごぼう、長ねぎ、しいたけ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、米みそ、ゼラチン、寒天、トシロース、糖化防止剤 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
10 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ みかん	米 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
11 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、れんこん、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
14 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油
15 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ゆかりおにぎり	米、白ごま	牛乳		ゆかりふりかけ
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
17 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつま芋、油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう

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
18 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 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
20 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② ｽｯｼﾞ ｸｰｷｰのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	ベーキングパウダー
21 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつまいのレモン煮 ⑤ みかん	米、三温糖 油、三温糖 さつまい、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン みかん	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
22 水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティー、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ オレンジ	米、押麦 里芋 三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
24 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ みかん	米 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
25 土	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつまい 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
27 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油
28 火	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ みかん	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干大根 かぶ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 みかん	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		ベーキングパウダー、醤油
29 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ゆかりおにぎり	米、白ごま	牛乳		ゆかりふりかけ
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
31 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつまい、油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう

※0.1.2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
 ※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。
 ※9日(木)に防災備蓄品の豚汁を使用します。



栄養価	0.1.2歳児			3.4.5歳児		
	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	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	496kcal	21.2g	16.7g	563kcal	23.1g	17.3g

