



献立表

令和6年7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 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	ブルマンホワイト、油	牛乳 ビザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
2 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 れんこん、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	パイン缶、みかん缶、バナナ	
3 水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
4 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
5 金	昼食	① 三色そばろ丼 ② 切干大根のスープ ③ 鶏のから揚げ ④ ブロッコリーと人参のおかか和え ⑤ オレンジ	米、油、三温糖、ごま油 油 油、片栗粉	鶏ひき肉 鶏もも肉 かつお節	生姜、人参、ほうれん草 えのき茸、人参、オクラ、切干大根、にんにく 生姜、にんにく ブロッコリー、人参 オレンジ	削り節(だし用)、醤油、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② セタうどん	干しうどん、三温糖、コーン缶	牛乳 ハム	オクラ	昆布(だし用)、削り節(だし用)、塩、醤油、みりん風
6 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	鶏もも肉 カットわかめ	玉ねぎ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 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(無調整)	いちごジャム	
8 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	鶏もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	麦茶 醤油、コンソメ、塩、こしょう
9 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
10 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	デュラムファイン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳(無調整)		
11 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
12 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② とりそばろおにぎり	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、青のり		酒、醤油、みりん風
13 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそばろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
16 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 れんこん、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶	

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 水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
18 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
19 金	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、小麦粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉		醤油、コンソメ、塩、こしょう
20 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 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 (無調整)	いちごジャム	
22 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	ブルマンホワイト、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ れんこん、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	りんご、人参、小松菜	ベーキングパウダー
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルククリームパン	デュラムファイン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳 (無調整)		
25 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ プロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 プロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
26 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② とりそばおにぎり	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉、青のり		酒、醤油、みりん風
27 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
29 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり パイナップル	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	もやし	麦茶 醤油、削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 三温糖、油 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
31 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー

※0,1,2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
 ※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。



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
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g
今月の平均値	478kcal	20.4g	16.2g	541kcal	22.3g