



# 献立表



令和6年10月

国立ひまわり保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 火	昼食	① ごはん ② ジャガイモと小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルさんぴら ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ ビスコ(0.1歳児クラッカー)	三温糖 ビスコ(0.1歳児クラッカー)	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶	
2 水	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ccoliのナムル ⑤ バナナ	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 バナナ	昆布(だし用)、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 りんごジャムサンド	プルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁	
3 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 オレンジ	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(無調整)	なめこ、長ねぎ 大根、玉ねぎ もやし、小松菜、きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、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、かつお節、豚ひき肉	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
4 金	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 梨(0.1歳児バナナ)	米、押麦  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  梨(0.1歳児バナナ)	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
5 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 豚もも肉 カットわかめ	なす、玉ねぎ 人参、大根 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 酢、醤油
	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(無調整)	バナナ	
7 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	米、押麦  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、マーマレード 白菜、小松菜、人参 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	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 さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
8 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、押麦、さつま芋、油 油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根  バナナ	カレールー 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉		
9 水	昼食	① 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 オレンジ	米  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 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、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 チャーハン	米、油	牛乳 豚ひき肉	人参、椎茸、ピーマン	醤油、みりん風
10 木	昼食	① ふきよせごはん 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	もち米、米、里芋、三温糖  ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ  鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 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		
11 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨(0.1歳児オレンジ)	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 梨(0.1歳児オレンジ)	昆布(だし用)、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 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
12 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米  ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
15 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 グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、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 グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、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
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 白菜と小松菜のおひたし ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 油、三温糖	鶏もも肉	舞茸、万能ねぎ 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
	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

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木	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 オレンジ	米、黒ごま 白滝、三温糖、油	木綿豆腐、豚もも肉	白菜、しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、生椎茸 きゅうり オレンジ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	デュラムファイン(パン)、三温糖、バター	牛乳	かぼちゃ	
18金	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 梨(0.1歳児グレープフルーツ)	米、押麦 油、揚げ油、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 梨(0.1歳児グレープフルーツ)	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	干しうどん、油	牛乳 豚もも肉	かぼちゃ、人参	米みそ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、みりん風
19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 豚もも肉 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(だし用) 醤油、みりん風、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(無調整)	バナナ	
21月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーメレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	米、押麦 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、マーメレード 白菜、小松菜、人参 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	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 さつま芋とりんごの蒸しパン	小麦粉、さつま芋、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー カレールウ 酢、醤油
22火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、押麦、さつま芋、油 油、三温糖	豚もも肉 カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、人参、切干大根 バナナ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳 きな粉		
23水	昼食	① 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 オレンジ	米 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 人参、ごぼう、さやいんげん オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、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 チャーハン	米、油	牛乳 豚ひき肉	人参、椎茸、ピーマン	醤油、みりん風
24木	昼食	① ふきよせごはん 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	もち米、米、里芋、三温糖 ドライパン粉、白ごま、三温糖	油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	しめじ、人参 キャベツ、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、塩 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		
25金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨(0.1歳児オレンジ)	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 梨(0.1歳児オレンジ)	昆布(だし用)、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 牛乳 ② あんかけラーメン	焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
26土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物	米 ごま油 油	油揚げ 鶏もも肉 ベーコン	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
28月	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	米 じゃが芋 三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ さば	小松菜 生姜 もやし、人参、ピーマン 柿(0.1歳児グレープフルーツ)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ ビスコ(0.1歳児クラッカー)	三温糖 ビスコ(0.1歳児クラッカー)	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶	
29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 グレープフルーツ	スパゲティ、油、オリーブ油、米粉、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 グレープフルーツ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、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
30水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 白菜と小松菜のおひたし ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 油、三温糖	鶏もも肉	舞茸、万能ねぎ 生姜 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
	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
31木	昼食	① ごはん ② 豆乳チャウダー ③ ハンバーグカレー ④ ブロッコリーとコーンの和え物 ⑤ オレンジ	米 油、片栗粉 三温糖、コーン缶	ウインナー、豆乳(無調整) 豚ひき肉、豆乳(無調整)	玉ねぎ、人参、小松菜 玉ねぎ、カットトマト缶、人参、かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、人参 オレンジ	ケチャップ 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう、カレールウ 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フライドポテト&パンプキン	油、じゃが芋	牛乳	かぼちゃ	塩

※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。  
 ※1日(火)と28日(月)に防災備蓄品からビスコを使用します。

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(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	497kcal	21.4g	16.9g	567kcal	23.5g	17.4g

