献　立　表

令和6年11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 金	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ	米 焼麩 （小町麩） 油、三温糖	 鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	 水菜 大根、人参 キャベツ、小松菜 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームペンネ	 ペンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ベーコン	 玉ねぎ、人参	 塩、コンソメ
2 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	 プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	 レモン果汁	
5 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ みかん	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	 カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	 人参、切干大根 人参、さやいんげん みかん	 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、かつお節(だし用)、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	 ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		 塩
6 水	昼食	① ごはん(災害用備蓄品) ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	 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 バナナ	 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 しらすトースト	 プルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
7 木	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ 絵本献立	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん	 干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	 人参、長ねぎ、ごぼう	 かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
8 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	 厚揚げ 鶏もも肉	 大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン	 三温糖、バター	牛乳 生クリーム	 かぼちゃ	
9 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 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	 高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	 かぶ 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、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	 ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳(無調製)		
11 月	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ オレンジ	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	 高野豆腐 鶏もも肉	 人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五目ごはん(災害用備蓄品)	 米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳 油揚げ	 乾燥ごぼう、乾燥人参、乾燥椎茸	 醤油、塩、アミノ酸、酸化防止剤(ビタミンE)、ソルビトール
12 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	 豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	 キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	 デュラムファイン(パン)、油、三温糖	牛乳		 ココア
13 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	 ハム カレイ	 玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 オレンジ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風	 小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	 生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	 醤油、ベーキングパウダー、塩
14 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	 木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	 さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		 酢、醤油
15 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	 米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	 長ねぎ、人参	 醤油、酒、塩

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
16 土	昼食	①豚みそ丼 ②わかめと油揚げのすまし汁 ③かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
18 月	昼食	①ごはん ②麩と水菜の味噌汁 ③厚揚げと鶏肉の煮物 ④小松菜としらすの磯和え ⑤グレープフルーツ	米 焼麩 (小町麩) 油、三温糖	 鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	 水菜 大根、人参 キャベツ、小松菜 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②コーンクリームペンネ	ペンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ
19 火	昼食	①麦入りごはん ②切干大根のすまし汁 ③ぶりのごま味噌焼き ④ひじきと大豆の煮物 ⑤みかん	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	 カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	 人参、切干大根 人参、さやいんげん みかん	 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、かつお節(だし用)、酒、みりん風
	午後おやつ	①牛乳 ②ポンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
20 水	昼食	①ごはん(災害用備蓄品) ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風きゅうり ⑤バナナ	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	 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 バナナ	 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しらすトースト	プルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
21 木	昼食	①ハヤシライス ②里芋サラダ ③棒チーズ ④オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
22 金	昼食	①麦入りごはん ②舞茸と大根の味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④キャベツのサラダ ⑤バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	 厚揚げ 鶏もも肉	 大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②スイートパンプキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
25 月	昼食	①ごはん ②高野豆腐の味噌汁 ③鶏肉の油淋鶏ソース ④かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤オレンジ	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	 高野豆腐 鶏もも肉	 人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②五目ごはん(災害用備蓄品)	米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳 油揚げ	乾燥ごぼう、乾燥人参、乾燥椎茸	醤油、塩、アミノ酸、酸化防止剤(ビタミンE)、ソルビトール
26 火	昼食	①麦入りごはん ②キャベツスープ ③ポークビーンズ ④ブロッコリーサラダ ⑤バナナ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	 豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	 キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、油、三温糖	牛乳		ココア
27 水	昼食	①ごはん ②じゃが芋のスープ ③カレイのカレームニエル ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	 ハム カレイ	 玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 オレンジ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	①牛乳 ②肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩
28 木	昼食	①菜めし ②豆腐となめこの味噌汁 ③レンコンのつくね焼き ④切干大根ときゅうりのサラダ ⑤グレープフルーツ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	 木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
29 金	昼食	①五目中華ラーメン ②ジャーマンポテト ③ボイルブロッコリー ④みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ベーコン	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
30 土	昼食	①ごはん ②かぶの味噌汁 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	 高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	 かぶ 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、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐 、豆乳 (無調整)		

※0,1,2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※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。
※10月6(水)・11(月)・20(水)・25(月)に防災備蓄品のアルファ米を使用いたします。

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	500kcal	21.4g	16.8g	569kcal	23.3g	17.9g