



初期食



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	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	
1 金	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 人参と高野豆腐の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
2 土	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
5 火	午前食	10倍粥 さつまいも 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	カレイ	人参	昆布だし汁 昆布だし汁
6 水	午前食	10倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
7 木	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8 金	午前食	10倍粥 大根のスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩		大根 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
9 土	午前食	10倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	かぶ 玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
11 月	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
12 火	午前食	10倍粥 ブロッコリーのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		ブロッコリー キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
13 水	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	ほうれん草、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
14 木	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉	高野豆腐	小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
15 金	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ 麩と野菜の煮物	米 干しうどん じゃが芋 白玉麩、片栗粉		ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
16 土	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18 月	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 人参と高野豆腐の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19 火	午前食	10倍粥 さつまいも 白身魚と野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉	カレイ	人参	昆布だし汁 昆布だし汁
20 水	午前食	10倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21 木	午前食	10倍粥 玉ねぎのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22 金	午前食	10倍粥 大根のスープ 麩とかぼちゃのマッシュ	米 白玉麩		大根 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25 月	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
26 火	午前食	10倍粥 ブロッコリーのスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		ブロッコリー キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
27 水	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	カレイ	ほうれん草、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
28 木	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉	高野豆腐	小松菜 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
29 金	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ 麩と野菜の煮物	米 干しうどん じゃが芋 白玉麩、片栗粉		ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
30 土	午前食	10倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	かぶ 玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁

※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。