



中期食



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	
			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	午前食	① 7倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② じゃが芋のスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
6 月	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② 豆腐と野菜の煮物	干しうどん、じゃが芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 火	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋のすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
8 水	午前食	① うどんのミートソース ② 白菜のスープ	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 白菜	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
9 木	午前食	① 7倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、チンゲン菜、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 里芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
10 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 土	午前食	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ ブロccoliのそぼろ煮	米 さつま芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 火	午前食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① パン粥 ② かぼちゃのスープ ③ 肉団子とトマトの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ トマト、チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
15 水	午前食	① 人参粥 ② じゃが芋のスープ ③ 鶏肉と野菜のケチャップ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 煮込みうどん ② じゃが芋の煮物 ③ ゆでブロッコリー	干しうどん じゃが芋、三温糖		玉ねぎ、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
16 木	午前食	① 7倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 里芋煮	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 里芋、三温糖	鶏ひき肉	ほうれん草、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
17 金	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

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	午前食	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ ジャガ芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② ジャガ芋のスープ ③ ツナと野菜の煮物	ブルマンホワイト じゃが芋 片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
20 月	午前食	① 7倍粥 ② シチュー ③ ゆで野菜	米 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 人参、大根	塩
	午後食	① 煮込みうどん ② 豆腐と野菜の煮物	干しうどん、じゃが芋 片栗粉、三温糖	カットわかめ 絹ごし豆腐	大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 火	午前食	① 7倍粥 ② さつまいのすまし汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 さつまい 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	キャベツ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
22 水	午前食	① うどんのミートソース ② 白菜のスープ	干しうどん、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 白菜	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 白菜、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
23 木	午前食	① 7倍粥 ② 里芋のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、チンゲン菜、大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根の味噌汁 ③ 肉団子と野菜の煮物	米 里芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
24 金	午前食	① 7倍粥 ② キャベツの味噌汁 ③ 白身魚のおろし煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ ジャガ芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	大根 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 土	午前食	① 7倍粥 ② さつまいの味噌汁 ③ ブロccoliのそぼろ煮	米 さつまい 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
27 月	午前食	① 7倍粥 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 豆腐と野菜の味噌煮	米 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	チンゲン菜、玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、米みそ
	午後食	① パン粥 ② かぼちゃスープ ③ 肉団子とトマトの煮物	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ トマト、チンゲン菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 火	午前食	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぶ 白菜、人参、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ かぶのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
29 水	午前食	① 人参粥 ② ジャガ芋のスープ ③ 鶏肉と野菜のケチャップ煮	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
	午後食	① 煮込みうどん ② ジャガ芋の煮物 ③ ゆでブロッコリー	干しうどん じゃが芋、三温糖		玉ねぎ、人参 ブロッコリー	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油 昆布だし汁
30 木	午前食	① 7倍粥 ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	米 里芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① パン粥 ② 肉団子のスープ ③ 里芋煮	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 里芋、三温糖	鶏ひき肉	ほうれん草、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
31 金	午前食	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ 大根、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	① 7倍粥 ② キャベツのすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油

※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。