



献立表

令和7年4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 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	米 油	豆乳（無調整）、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 清見オレンジ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
2 水	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩（小町麩） 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	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 和風ツナトースト	ブルマンホワイト（パン）、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
3 木	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	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、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
4 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	麦茶 かつお節（だし用）、醤油、みりん風、昆布（だし用）、塩
5 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	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 キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナックえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、かつお節（だし用）、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン（パン）、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳（無調整）、きな粉		
8 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
9 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳（無調整）、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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、塩、こしょう 醤油、かつお節（だし用）、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト（無糖）	バナナ、パイン缶、みかん缶	麦茶
10 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつまいも、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
11 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩（小町麩） 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布（だし用）、酒、みりん風、塩 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、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）
12 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
14 月	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 グレープフルーツ	昆布（だし用）、塩 米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	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
15 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロccoliーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	米 油	豆乳（無調整）、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロccoliー、しめじ、えのき茸 清見オレンジ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
16 水	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩（小町麩） 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	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 和風ツナトースト	ブルマンホワイト（パン）、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	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、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
18 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	長ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレー粉 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	麦茶 かつお節（だし用）、醤油、みりん風、昆布（だし用）、塩
19 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロccoliーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロccoliー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	バナナ	
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナッパえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、みりん風、かつお節（だし用）、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン（パン）、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳（無調整）、きな粉		
22 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
23 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳（無調整）、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 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、塩、こしょう 醤油、かつお節（だし用）、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト（無糖）	バナナ、パイン缶、みかん缶	麦茶
24 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
25 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩（小町麩） 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布（だし用）、酒、みりん風、塩 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、かつお節（だし用）
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア（ピュアココア）
26 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		
28 月	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ カレイ	グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 グレープフルーツ	昆布（だし用）、塩 米みそ、煮干し、昆布（だし用） 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	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
30 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのスープ ③ こいのぼり ④ きゅうりとコーンのサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 片栗粉 コーン缶、油	ベーコン 豚ひき肉	キャベツ、人参 玉ねぎ、アスパラガス、人参、きゅうり、レーズン きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 塩、こしょう、ケチャップ 酢、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト（パン）、コーンスターチ、三温糖	牛乳 豆乳（無調整）、豆乳ホイップ		ココア（ピュアココア）

※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ことがあります。
 ※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。
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。



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	462kcal	20.0g	15.2g	524kcal	21.8g	15.5g