



初期食



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	
			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
1 火	午前食	10倍粥 キャベツスープ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
2 水	午前食	10倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
3 木	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
4 金	午前食	10倍粥 ブロッコリーのスープ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
5 土	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
7 月	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
8 火	午前食	くたくたうどん 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
9 水	午前食	10倍粥 白菜のスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
10 木	午前食	10倍粥 さつま芋のスープ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	しらす干し	かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
11 金	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
12 土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
14 月	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
15 火	午前食	10倍粥 ブロッコリーのスープ 麩とさつま芋のマッシュ	米 さつま芋、白玉麩、片栗粉		ブロッコリー 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
16 水	午前食	10倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	大根 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
17 木	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉	高野豆腐	かぼちゃ かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
18 金	午前食	10倍粥 キャベツスープ 麩とじゃが芋のマッシュ	米 じゃが芋、白玉麩、片栗粉		キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
19 土	午前食	10倍粥 ほうれん草のスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
21 月	午前食	10倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁 昆布だし汁
22 火	午前食	くたくたうどん 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ 大根、人参	昆布だし汁 昆布だし汁 昆布だし汁
23 水	午前食	10倍粥 白菜のスープ 麩と野菜の煮物	米 白玉麩、片栗粉		白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
24 木	午前食	10倍粥 さつま芋のスープ しらすと野菜の煮物	米 さつま芋 片栗粉	しらす干し	かぶ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
25 金	午前食	10倍粥 小松菜のスープ 白身魚のトマト煮	米 片栗粉	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁 昆布だし汁
26 土	午前食	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉	絹ごし豆腐	玉ねぎ、人参	昆布だし汁 昆布だし汁
28 月	午前食	10倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	カレイ	かぼちゃ 人参、玉ねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
30 水	午前食	くたくたうどん じゃが芋のスープ しらすと野菜の煮物	干しうどん じゃが芋 片栗粉	しらす干し	大根、人参	昆布だし汁 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。