



中期食



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	7倍粥 シチュー ゆで野菜	米 さつまいも、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり	塩
	午後食	煮込みうどん 肉団子と野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、白菜 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
2 水	午前食	7倍粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖		大根 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	パン粥 肉団子のスープ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さいいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
3 木	午前食	7倍粥 麩のすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 白玉麩 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	納豆がゆ かぶの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ 玉ねぎ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
4 金	午前食	7倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ じゃが芋のそぼろ煮	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	豆乳(無調整) 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 ほうれん草のすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖		ほうれん草 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
5 土	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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	パン粥 わかめのスープ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
7 月	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ じゃが芋煮	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
8 火	午前食	豆腐入り煮込みうどん 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
9 水	午前食	7倍粥 白菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
10 木	午前食	7倍粥 さつまいもの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつまいも 片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぶのすまし汁 さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
11 金	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
12 土	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋 片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
14 月	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	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
15 火	午前食	7倍粥 ブロッコリーの豆乳スープ さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	豆乳（無調整） 鶏ひき肉	ブロッコリー 人参	昆布だし汁、塩 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 白菜のすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜 ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
16 水	午前食	7倍粥 大根の味噌汁 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	大根 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	パン粥 肉団子のスープ ゆでブロッコリー	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉	鶏ひき肉	大根、人参、さやいんげん ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
17 木	午前食	7倍粥 かぼちゃのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	納豆がゆ かぶの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	挽きわり納豆 高野豆腐	かぶ かぼちゃ、人参	醤油 昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
18 金	午前食	7倍粥 シチュー 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 大根、きゅうり	塩
	午後食	煮込みうどん しらすと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	しらす干し	キャベツ、ほうれん草 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
19 土	午前食	7倍粥 ほうれん草の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草 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	パン粥 わかめのスープ 麩と野菜の煮物	ブルマンホワイト(パン) 白玉麩、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ 大根、人参、ほうれん草	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
21 月	午前食	7倍粥 キャベツの味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	高野豆腐	キャベツ 人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	パン粥 肉団子のスープ じゃが芋煮	ブルマンホワイト(パン) 片栗粉 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、キャベツ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
22 火	午前食	豆腐入り煮込みうどん 大根の煮物	干しうどん 三温糖	絹ごし豆腐、カットわかめ	玉ねぎ 大根	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 ツナと野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	ツナ缶	キャベツ 大根、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
23 水	午前食	7倍粥 白菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	白菜 かぼちゃ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮	米 片栗粉、三温糖	高野豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、ケチャップ
24 木	午前食	7倍粥 さつまいもの味噌汁 しらすと野菜の煮物	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ かぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 かぶのすまし汁 さつまいものそぼろ煮	米 さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	かぶ 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
25 金	午前食	7倍粥 小松菜の味噌汁 白身魚のトマト煮	米 片栗粉、三温糖	カレイ	人参、小松菜 白菜、トマト	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	煮込みうどん ツナと野菜の煮物	干しうどん 片栗粉、三温糖	ツナ缶	白菜、小松菜 キャベツ、人参、玉ねぎ	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
26 土	午前食	7倍粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 小松菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し	玉ねぎ、小松菜 人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
28 月	午前食	7倍粥 かぼちゃの味噌汁 白身魚とアスパラの煮物	米 片栗粉、三温糖	カレイ	かぼちゃ アスパラ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
	午後食	7倍粥 キャベツのすまし汁 肉団子と野菜の煮物	米 片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ、人参	昆布だし汁、醤油 昆布だし汁、醤油
30 水	午前食	うどんのミートソース じゃが芋のスープ ゆで野菜	干しうどん、片栗粉、三温糖 じゃが芋	鶏ひき肉	人参、玉ねぎ 大根、人参	ケチャップ 昆布だし汁、醤油
	午後食	しらす粥 キャベツのスープ ツナとじゃが芋の煮物	米 じゃが芋、片栗粉、三温糖	しらす干し ツナ缶	キャベツ 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。