

献立表

2023年05月		高花平こども園(一般)				
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			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	おいしい味のお手伝い
01月	昼食	発芽米入りごはん 新玉ねぎの豚肉炒め 豆腐のみそ汁	米、発芽米 ごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、にんにく えのきたけ、にんじん、薬ねぎ	しょうゆ、油、砂糖、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
02火	昼食	カレーライス 野菜のチーズ和え オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉 こま、グリーンピース(さや入り) チーズ、花かつお	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、砂糖
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド		牛乳 生クリーム	バナナ 、いちご	砂糖
06土	昼食	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 じゃがいも	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
08月	昼食	発芽米入りごはん じゃが鶏ナゲット えんどうのごま和え 塩麹のおつゆ	米、発芽米 じゃがいも すりごま 米こうじ 塩こうじ	鶏ひき肉 スナックえんどう 生揚げ	もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09火	昼食	ごはん 筑前煮 わかめのお汁 オレンジ	米 板こんにゃく	鶏もも肉 こま、だいず水煮 木綿豆腐	ごぼう、にんじん、さやえんどう、干しいたけ たまねぎ、薬ねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふラスク		牛乳 きな粉		砂糖、バター
10水	昼食	雑穀ごはん 煮魚 春キャベツの和え物 小松菜のお汁	焼ふ 米、雑穀米	しいら 花かつお	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 そら豆の塩ゆで 菓子		牛乳	そらまめ(さや付き)	食塩
11木	昼食	ごはん ふりかけ 切干し大根の煮物 肉団子汁 バナナ	米 ごま パン粉	いわし(田作り)かえり、花かつお グリーンピース(さや入り)、油揚げ 鶏ひき肉	にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん バナナ	しょうゆ、油、砂糖、本みりん しょうゆ、かつお節、酒
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ		牛乳 ヨーグルト(無糖)		
12金	昼食	麦ごはん 高野豆腐のから揚げ アスパラの和え物 しめじのみそ汁	ホットケーキ粉 米、押麦	凍り豆腐	しょうが にんじん、グリーンアスパラガス たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	油、しょうゆ、片栗粉、本みりん しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15月	昼食	発芽米入りごはん 野菜と厚揚げのそぼろ煮 新じゃがのお汁 オレンジ	米、発芽米 じゃがいも	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、薬ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ、砂糖、油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 豆おにぎり 菓子	米	グリーンピース(さや入り)		食塩
16火	昼食	ごはん えんどうのかき揚げ さっぱり和え 豚汁	米 上新粉	鶏むね肉 こま、スナックえんどう しらす干し 豚肉肩 こま	たまねぎ、にんじん もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、薬ねぎ、にんじん	油、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17水	昼食	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 あおさのお汁	米、雑穀米 パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 花かつお 油揚げ	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、あおさ	しょうゆ、油、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 小松菜のごま和え ほうれんそうのお汁 バナナ	米 すりごま	しいら 木綿豆腐	しょうが こまつな、えのきたけ、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん バナナ	赤みそ、砂糖、酒、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニのあべ川		牛乳 きな粉		砂糖
19金	昼食	麦ごはん おからコロケ スナックエンドウの塩ゆで かんぴょうのお汁	米、押麦 パン粉	調製豆乳、おから、チーズ、ツナ油漬缶 スナックえんどう 油揚げ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、薬ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	油、小麦粉、カレー粉、食塩 食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉のはるさめ炒め たまねぎのみそ汁	米、発芽米 はるさめ	豚肉肩 こま 生揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく たまねぎ、しめじ、薬ねぎ、にんじん	しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 フライビーンズ		牛乳 だいず水煮		油、片栗粉、砂糖、しょうゆ
23火	昼食	ごはん 魚の塩焼き アスパラのごま和え キャベツのお汁	米 すりごま	さわら 木綿豆腐	もやし、グリーンアスパラガス、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	油、酒、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24水	昼食	きつねごはん 金時豆甘煮 かきたま汁 オレンジ	米	鶏ひき肉、油揚げ 金時豆(乾) 卵	にんじん、干しいたけ えのきたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ、酒、油、砂糖 砂糖、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	発酵乳 きなこ蒸しパン		ジョア白ブドウ 調製豆乳、きな粉		
25木	昼食	ごはん 新ごぼうと豚肉のきんぴら もやしのお汁 バナナ	米 しらたき、ごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	ごぼう、にんじん もやし、にんじん、ほうれんそう バナナ	しょうゆ、ごま油、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでじゃが		牛乳		バター、食塩
26金	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のお汁	米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	にんじん、たまねぎ、薬ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、赤みそ、ごま油、砂糖、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ にんじん、キャベツ、カットわかめ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のレモン焼き じゃがいものごま和え えのきのお汁	米、発芽米 じゃがいも、ごま	鶏もも肉 こま 油揚げ	レモン にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、にんじん、薬ねぎ	しょうゆ、油、砂糖 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30火	昼食	じゃこゆかりごはん ひじきと大豆の煮物 厚揚げのお汁	米 板こんにゃく	しらす干し だいず水煮、油揚げ 生揚げ	にんじん、ひじき キャベツ、にんじん、たまねぎ、薬ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31水	昼食	雑穀ごはん 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	米、雑穀米	絞り豆腐、豚肉肩 こま、花かつお 油揚げ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん オレンジ	しょうゆ、油、砂糖、片栗粉 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 にんじんだーナツ		牛乳 木綿豆腐	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖