

献立表

2023年07月

高花平こども園(卵アレルギー) くめぎ あやとさん

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
03月	昼食	発芽米入りごはん 納豆のかき揚げ きゅうりの酢の物 わかめのお汁	米、発芽米 すりごま	納豆 しらす干し 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、オクラ、にんじん きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、カットわかめ	小麦粉、油、食塩 砂糖、酢、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	牛乳 菓子				
04火	昼食	ごはん 鶏肉とズッキーニのさっぱり煮 もやしのみそ汁 バナナ	米	鶏もも肉 こま 生揚げ	ズッキーニ、にんじん、トマト もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、酢、本みりん、砂糖、油 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	お茶 じゃこ昆布おにぎり		しらす干し	塩こんぶ	
05水	昼食	雑穀ごはん モロヘイヤの肉団子汁 やまぶき和え	米、ごま 米、雑穀米 はるさめ、パン粉 しらたき	鶏ひき肉、おから	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、干しいたけ、しょうが ミニトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、かつお節、酒、食塩 しょうゆ、砂糖、ごま油
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06木	昼食	ごはん マーボー豆腐 いんげんのお汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 いんげん、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、えのきたけ、にんじん	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 フライビーンズ		牛乳 だいたす水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
07金	昼食	しそチーズごはん 野菜の肉巻き トマト キラキラスープ	米、ごま	チーズ 豚肉(ロース・脂身付)、いんげん	塩こんぶ、しそ にんじん トマト	しょうゆ、油、本みりん
	午後おやつ	牛乳 フルーツポンチ(寒天入り)	はるさめ	牛乳	とうもろこし、にんじん、こまつな	かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
10月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉と野菜のビビンバ風 冷や汁	米、発芽米	豚肉もも こま 木綿豆腐	緑豆もやし、にんじん、とうもろこし、にんにく きゅうり、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、酒、赤みそ、ごま油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 枝豆の塩ゆで 菓子	すりごま	牛乳 えだまめ(枝つき)		食塩
11火	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け えのきのお汁	米	しいら 生揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん えのきたけ、にんじん、こまつな	油、片栗粉、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、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		
12水	昼食	夏野菜カレー 小松菜の大豆和え ヨーグルト	米	牛乳、鶏もも肉 こま だいたす水煮、花かつお ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、にんじん	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 菓子		牛乳		
13木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き おくらのおかか和え トマトのさっぱり汁	米	鶏もも肉 こま 花かつお 木綿豆腐	しょうが オクラ トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ、本みりん、砂糖、油 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	すいか			すいか	
14金	昼食	とうもろこしごはん 刻み昆布の野菜和え 具沢山みそ汁	米 ごま 焼ふ	ツナ油漬缶 鶏むね肉 こま 牛乳	とうもろこし きゅうり、にんじん、刻みこんぶ たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいたけ	本みりん、油、食塩 しょうゆ、砂糖、ごま油 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18火	昼食	ごはん 豚肉のピーマン炒め かぼちゃのお汁 すいか	米	豚肉もも こま 生揚げ	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ、こまつな、にんじん すいか	しょうゆ、酒、本みりん、油、砂糖、片栗粉、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 ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	食塩
19水	昼食	雑穀ごはん 魚の塩焼き コロコロ和え なすのみそ汁	米、雑穀米	ぶり 油揚げ	きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、えのきたけ、なす、葉ねぎ、にんじん	食塩 酢、しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
20木	昼食	枝豆ひじきごはん じゃがいものツナ和え 夏野菜の冷やし汁	米 じゃがいも	えだまめ(枝つき) ツナ油漬缶、花かつお 木綿豆腐	ひじき キャベツ、にんじん トマト、ズッキーニ、とうもろこし	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、酢、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 菓子		牛乳		
21金	昼食	ごはん 夏野菜のから揚げ肉みそ モロヘイヤのお汁	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、なす、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ	小麦粉、油、赤みそ、砂糖、本みりん かつお節、しょうゆ、片栗粉、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉の冷しゃぶ風 ズッキーニのみそ汁	米、発芽米 すりごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	きゅうり、もやし、ミニトマト、キャベツ、にんじん、しょうが ズッキーニ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 きな粉サンド		牛乳 きな粉		バター、砂糖
25火	昼食	じゃこわかめごはん 枝豆と大豆の和え物 もやしのお汁	米、ごま じゃがいも	しらす干し だいたす水煮、えだまめ(枝つき) 油揚げ	にんじん もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、砂糖、ごま油 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		
26水	昼食	雑穀ごはん とうもろこしコロッケ トマト おくらとおおさのみそ汁	米、雑穀米 じゃがいも、パン粉	ツナ油漬缶 トマト	たまねぎ、とうもろこし トマト たまねぎ、オクラ、にんじん、おおさ	油、小麦粉、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		木綿豆腐 牛乳		
27木	昼食	ごはん 鶏肉と冬瓜の冷やしだし煮 さわかか和え すいか	米	鶏もも肉 こま しらす干し	とうがん、にんじん、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ すいか	しょうゆ、かつお節、本みりん、片栗粉、砂糖 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 醍醐乳 トマトゼリー		ジョア白ブドウ	りんご天然果汁、トマト、レモン果汁、かんてん	砂糖
28金	昼食	麦ごはん 魚のかば焼き風 キャベツのゆかりあえ こまつなのお汁	米、押麦	ぶり 油揚げ	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、砂糖、片栗粉、酒 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月	昼食	発芽米入りごはん カレー肉じゃが モロヘイヤのみそ汁	米、発芽米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 生揚げ	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ	油、しょうゆ、砂糖、カレー粉 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	黒ごま	牛乳	かぼちゃ	油、砂糖、しょうゆ