

2023年10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	
02月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ もやしのごま和え みそ汁	米、発芽米 コーンフレーク ごま	鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、こまつな	油、小麦粉、食塩 酢、砂糖、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 りんご・柿			りんご、かき		
03火	昼食	じゃこゆかりごはん 金時豆甘煮 具沢山汁	米、ごま じゃがいも	しらす干し 金時豆(乾) 鶏むね肉 こま 牛乳	 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	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	牛乳 白蒸しパン	白蒸し粉				
04水	昼食	雑穀ごはん 里芋ハンバーグ こまつなと揚げの和え物 えのきのみそ汁	米、雑穀米 さといも、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 油揚げ 生揚げ	たまねぎ もやし、こまつな、にんじん えのきたけ、にんじん、葉ねぎ 給食用オレンジジュース	油、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	100%オレンジジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩	
05木	昼食	ごはん 筑前煮 キャベツのお汁 柿	米	鶏もも肉 こま、凍り豆腐 油揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ にんじん、たまねぎ、キャベツ かき	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 キャラットサンド	フランスパン	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖	
06金	昼食	麦ごはん 揚げ魚のバーベキューソース さつまいものみそ汁	米、押麦 さつまいも	さば	りんご、たまねぎ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	お茶 わかめおにぎり カレーうどん バナナ	米 うどん	しらす干し 豚肉肩 こま、牛乳、油揚げ	 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、かつお節、片栗粉、カレー粉、こんぶ(だし用)	
07土	昼食	牛乳 菓子		牛乳			
	午後おやつ	牛乳 菓子					
10火	昼食	ごはん 回鍋肉 わかめのお汁 オレンジ	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ オレンジ	赤みそ、酒、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	牛乳 りんごドーナツ		牛乳 木綿豆腐	りんご	小麦粉、油、砂糖	
11水	昼食	きのこごはん さつま芋の甘煮 こまつなのみそ汁	米 さつまいも	鶏むね肉 こま、油揚げ	にんじん、しいたけ、しめじ	しょうゆ、酒、砂糖 砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		生揚げ 牛乳	もやし、にんじん、こまつな		
12木	昼食	ごはん 魚の塩麹焼き キャベツの和え物 えのきのお汁	米 米こうじ 塩こうじ ごま	ぶり	キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、ごま油、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 うどんかりんとう	うどん	牛乳 きな粉		砂糖、油、小麦粉	
13金	昼食	麦ごはん カレー肉じゃが なすのみそ汁	米、押麦 じゃがいも、しらたき	鶏もも肉 こま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、なす、たまねぎ、こまつな	油、しょうゆ、砂糖、カレー粉 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
14土	昼食	わかめうどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
16月	昼食	発芽米入りごはん 大豆と鶏肉のみそ煮 チンゲン菜のお汁 りんご	米、発芽米	鶏もも肉 こま、だいず水煮 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ りんご	合わせみそ、本みりん、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 里芋のフライドポテト	さといも	牛乳		油、食塩	
17火	昼食	ごはん 煮魚 白和え あおさのみそ汁	米 すりごま じゃがいも	ぶり 木綿豆腐、鶏ささ身 筋なし	しょうが ほうれんそう、にんじん にんじん、たまねぎ、あおさ	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
18水	昼食	雑穀ごはん さつま芋のコロッケ おかか和え お麩のお汁	米、雑穀米 さつまいも、パン粉	鶏ひき肉 花かつお 油揚げ 牛乳	たまねぎ えのきたけ、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん	油、小麦粉、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	焼ふ				
19木	昼食	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 にんじんのみそ汁	米	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな キャベツ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、ごま油、砂糖 赤みそ、かつお節	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
20金	昼食	麦ごはん ふりかけ ひじき煮 豆乳汁	米、押麦 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏むね肉 こま、油揚げ 調製豆乳、生揚げ 牛乳	にんじん、ひじき、干しいたけ だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)、食塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
21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 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん なす、たまねぎ、にんじん	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					
23月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のひき肉蒸し じゃこ和え じゃが芋のお汁	米、発芽米 ごま じゃがいも	鶏ひき肉、凍り豆腐 しらす干し	たまねぎ、干しいたけ もやし、にんじん、キャベツ にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、片栗粉、本みりん、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			
24火	昼食	ごはん 卵の花のツナ煮 豚汁 オレンジ	米	おから、ツナ油漬缶 豚肉肩 こま、油揚げ	にんじん、こまつな だいこん、にんじん、もやし、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、かつお節、砂糖、本みりん 赤みそ、かつお節	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
25水	昼食	ごはん 秋野菜の天ぷら たまねぎのお汁	米 さつまいも、さといも	だいず水煮 鶏もも肉 こま、油揚げ 牛乳	しめじ、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、こまつな	小麦粉、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					
26木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 田舎汁 バナナ	米	ぶり 生揚げ	しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ バナナ	赤みそ、砂糖、本みりん、酒、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		牛乳			
27金	昼食	大豆ごはん お月見団子の甘酢あん さつまいものお汁	米 さつまいも	だいず水煮、鶏むね肉 こま 鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、だいこん、カットわかめ	しょうゆ、酒、砂糖、食塩 片栗粉、酢、油、しょうゆ、砂糖、酒、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	醗酵乳 お月見ゼリー		ジョア白ブドウ 調製豆乳	ぶどう天然果汁、かんてん(粉)	砂糖	
28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 牛乳	キャベツ、にんじん、なす にんじん、たまねぎ、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					
30月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干し大根のみそ汁	米、発芽米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	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	牛乳 大学芋	さつまいも、黒ごま			砂糖、油、しょうゆ	
31火	昼食	里芋ごはん 野菜のツナ和え 塩麹のおつゆ	米、さといも、黒ごま 米こうじ 塩こうじ	油揚げ ツナ油漬缶 鶏むね肉 こま 牛乳	にんじん えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、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)	
	午後おやつ	牛乳 菓子					