

2023年11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 水	昼食	ごはん 鶏肉のごま照り焼き もやしの和え物 大根のお汁	米 ごま	鶏もも肉　こま	もやし、にんじん、チンゲンサイ だいこん、しめじ、にんじん	しょうゆ、油、本みりん しょうゆ、酢、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 きな粉サンド		油揚げ 牛乳 きな粉		バター、砂糖	
02 木	昼食	雑穀ごはん きんぴらごぼう 具沢山汁 みかん	フランスパン 米、雑穀米 しらたき、ごま	豚肉肩　こま 生揚げ	ごぼう、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな みかん	しょうゆ、砂糖、酒、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			
04 土	昼食	肉うどん 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、葉ねぎ 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			
06 月	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ 高野豆腐と切り干し大根のうま煮 肉団子汁	米、発芽米 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 凍り豆腐 鶏ひき肉、木綿豆腐 牛乳	にんじん、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、砂糖、本みりん、油 合わせみそ、かつお節、酒、食塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子	パン粉、はるさめ				
07 火	昼食	ごはん 魚のごまみそ煮 さつまいもの和え物 すまし汁	米 すりごま さつまいも	はまち 花かつお	りんご、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	赤みそ、しょうゆ、砂糖、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 フライビーンズ		牛乳 だいず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	
08 水	昼食	雑穀ごはん 豆腐の変わり揚げ えのきの和え物 キャベツのお汁	米、雑穀米 すりごま	絞り豆腐、しらす干し	にんじん、ひじき こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、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			
09 木	昼食	ごはん 連根と鶏肉のごま照り煮 豆乳汁 バナナ	米 ごま	鶏もも肉　こま 調製豆乳、木綿豆腐	れんこん、にんじん、こまつな だいこん、にんじん、ほうれんそう バナナ	しょうゆ、砂糖、本みりん 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 さつまいも蒸しパン	白蒸し粉、さつまいも	牛乳 調製豆乳			
10 金	昼食	麦ごはん マーボー大根 たまねぎのお汁	米、押麦	豚ひき肉 鶏むね肉　こま 牛乳	だいこん、にんじん、葉ねぎ、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、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					
11 土	昼食	きつねうどん みかん	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ みかん	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
13 月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉のはるさめ炒め かんぴょうのお汁 りんご	米、発芽米 はるさめ	豚肉肩　こま 木綿豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、しょうが にんじん、チンゲンサイ、かんぴょう(乾) りんご	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	お茶 おかゆ・おにぎり	米	しらす干し、花かつお		ごま油、しょうゆ	
14 火	昼食	ごはん 根菜と鶏肉の磯部揚げ えのきのお汁	米 さつまいも	鶏もも肉　こま 油揚げ	れんこん、あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな 給食用オレンジジュース	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	100%オレンジジュース マカロニのあべ川	マカロニ　ツイスト	きな粉		砂糖	
15 水	昼食	雑穀ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜のおかか・和え 豆腐のみそ汁	米、雑穀米	さারা 花かつお 木綿豆腐 牛乳	チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
16 木	昼食	さつま芋ごはん ひじき煮 白菜のお汁	米、さつまいも	鶏ひき肉、だいず水煮 油揚げ	にんじん、ひじき、干しいたけ はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	酒、食塩 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 もみじバンケーキ		牛乳 調製豆乳	にんじん、干しぶどう	小麦粉、砂糖、油	
17 金	昼食	麦ごはん ごぼうの豚からあげ 野菜のじゃこ和え わかめのお汁	米、押麦 米粉	豚肉肩　こま しらす干し 木綿豆腐 牛乳	ごぼう、しょうが キャベツ、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖、酢 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					
18 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			
20 月	昼食	発芽米入りごはん れんこんナゲット ほうれん草のごま和え 塩麴のおつゆ	米、発芽米 すりごま 米こうじ　塩こうじ	鶏ひき肉 生揚げ	れんこん ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	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 カリカリたつくり	ごま	牛乳 いわし(田作り)かえり		砂糖、しょうゆ	
21 火	昼食	さつま芋のカレーライス 切り干し大根のツナサラダ みかん	米、さつまいも すりごま	牛乳、豚肉肩　こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん にんじん、こまつな、切り干しだいこん みかん	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、酢、砂糖	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
22 水	昼食	麦ごはん 鶏肉の五目煮 ほうれん草のお汁 バナナ	米、押麦	鶏もも肉　こま 油揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん バナナ	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	牛乳 あんこサンド	食パン　耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖	
24 金	昼食	雑穀ごはん 魚の竜田揚げ 白菜ののり和え 田舎汁	米、雑穀米 さといも	はまち 油揚げ 牛乳	しょうが はくさい、にんじん、焼きのり　刻み キャベツ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢、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					
25 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 たまねぎ、だいこん、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					
27 月	昼食	発芽米入りごはん すき焼き風煮 里芋のみそ汁	米、発芽米 しらたき さといも	鶏もも肉　こま、焼き豆腐 油揚げ	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	発酵乳 さつま芋茶巾	さつまいも	ジョア白ブドウ		砂糖	
28 火	昼食	ごはん しゅうまい もやしのごま和え 切干し大根のみそ汁	米 しゅうまいの皮 ごま	豚ひき肉、おから しらす干し 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、チンゲンサイ にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん	片栗粉、しょうゆ、酒、食塩、ごま油、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					
29 水	昼食	雑穀ごはん さつまいも入り肉じゃが 小松菜のお汁	米、雑穀米 じゃがいも、さつまいも、しらたき	豚肉肩　こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、こまつな	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 野菜チップ		牛乳			
30 木	昼食	鶏ごぼうめし きのこツナの煮びたし はるさめスープ オレンジ	米 はるさめ	鶏もも肉　こま ツナ油漬缶 木綿豆腐	れんこん、かんぴょう(乾) ごぼう、にんじん キャベツ、えのきたけ、エリンギ、にんじん にんじん、ほうれんそう オレンジ	油、片栗粉 しょうゆ、酒、砂糖、食塩 しょうゆ、本みりん、かつお節 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			