

# 献立表

2023年12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 金	昼食	麦ごはん マーボー厚揚げ 大根のお汁 みかん	米、押麦	生揚げ、鶏ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな みかん	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 菓子		牛乳		
02 土	昼食	カレーうどん バナナ	うどん	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)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
04 月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉の和風カレー煮 チンゲン菜のお汁	米、発芽米	鶏もも肉 こま、油揚げ 生揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、砂糖、油、本みりん、片栗粉、カレー粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 昆布おにぎり	米、ごま		にんじん、塩こんぶ	
05 火	昼食	ごはん コロケ ほうれん草のごま和え たまねぎのお汁	米 じゃがいも、パン粉 ごま	豚ひき肉 鶏むね肉 こま	たまねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、しめじ、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		牛乳		
06 水	昼食	雑穀ごはん 豚肉のみそ煮 かぶのお汁 バナナ	米、雑穀米	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉 バナナ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、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	100%オレンジジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉 鶏ひき肉	給食用オレンジジュース	砂糖、片栗粉、食塩
07 木	昼食	小松菜とそぼろの混ぜご飯 さつま芋の煮物 白菜のお汁	米 さつまいも	鶏ひき肉 油揚げ	こまつな、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 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 にんじんドーナツ 菓子		牛乳 木綿豆腐	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖
08 金	昼食	ごはん 鮭のからめ和え キャベツのゆかりあえ 里芋のみそ汁	米	さけ 生揚げ	キャベツ、にんじん にんじん、こまつな	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、ウスターソース、酒、しょうゆ 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子	さといも	牛乳		
09 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		
11 月	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ ブロッコリーとささみのごま和え 豆腐のお汁	米、発芽米 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐	ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	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		
12 火	昼食	雑穀ごはん 高野豆腐のから揚げ チンゲン菜の和え物 キャベツのお汁	米、雑穀米	凍り豆腐 花かつお 鶏むね肉 こま	しょうが チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、油、片栗粉、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		
13 水	昼食	ごはん 魚の磯辺焼き 大根きんぴら じゃがいものみそ汁	米	はまち 油揚げ	あおりのり だいこん、にんじん えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	油、小麦粉、食塩 しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 キャロットサンド 菓子	じゃがいも	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
14 木	昼食	麦ごはん 昆布のかき揚げ もやしの和え物 すまし汁	フランスパン 米、押麦 さつまいも ごま	鶏むね肉 こま 油揚げ	たまねぎ、刻みこんぶ もやし、ほうれん草、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	小麦粉、油、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)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 金	昼食	クリスマスカレーライス 野菜のツナサラダ オレンジ	米、じゃがいも すりごま	調製豆乳、鶏もも肉 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー にんじん、こまつな、切り干しだいこん オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、中華だしの素、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	醗酵乳 フルーツケーキ	ホットケーキ粉	アシドミルク 牛乳、生クリーム	いちご	バター、砂糖
16 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、油揚げ	はくさい、にんじん、葉ねぎ にんじん、たまねぎ	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		
18 月	昼食	発芽米入りごはん 豆腐ナゲット ブロッコリー もやしのお汁	米、発芽米	鶏ひき肉、絞豆腐	にんじん、たまねぎ ブロッコリー もやし、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、酒、しょうゆ、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 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
19 火	昼食	大根五日ごはん はるさめ炒め かんぴょうのお汁 バナナ	米 はるさめ	鶏もも肉 こま、油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾) バナナ	しょうゆ、本みりん、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 りんごの蒸しパン 菓子	白蒸し粉	牛乳 牛乳	りんご	
20 水	昼食	雑穀ごはん 煮魚 にんじんの和え物 ごぼうのお汁	米、雑穀米 ごま	しいら 木綿豆腐	しょうが もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、ほうれん草、にんじん	しょうゆ、砂糖 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		
21 木	昼食	ごはん 和風ハンバーグ かぶのツナ和え わかめのみそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶	たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき かぶ、にんじん、かぶ・葉 キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、油 酢、砂糖、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	焼ふ	牛乳 きな粉		砂糖、バター
22 金	昼食	麦ごはん からあげ 白菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	米、押麦 すりごま	鶏もも肉 こま 生揚げ	はくさい、にんじん、塩こんぶ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん 砂糖、しょうゆ 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 土	昼食	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 じゃがいも	豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん だいこん、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		
25 月	昼食	じゃこゆかりごはん きんぴられんこん ほうれん草のお汁 りんご	米 しらたき、ごま	しらす干し 豚肉肩 こま 油揚げ	れんこん、にんじん たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん りんご	しょうゆ、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 菓子		牛乳		
26 火	昼食	ごはん 魚の塩麴焼き キャベツのさっぱり和え えのきのお汁	米 米こうじ 塩こうじ	さわら	キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	酢、砂糖、ごま油、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 菓子		牛乳		
27 水	昼食	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのお汁	米、雑穀米 じゃがいも	豚肉肩 こま 生揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、葉ねぎ	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 菓子		牛乳		
28 木	昼食	麦ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁 みかん	米、押麦	鶏もも肉 こま 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな はくさい、葉ねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、油、本みりん、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		