

2024年01月		献立表				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	
04木	昼食	ごはん カレー肉じゃが 大根のみそ汁	米 じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、カットわかめ	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		牛乳			
05金	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	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	牛乳 菓子		牛乳			
06土	昼食	味噌煮込みうどん 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	赤みそ、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			
09火	昼食	じゃこわかめごはん 鶏肉のごま炒り煮 もやしのお汁	米 ごま	しらす干し 鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、にんじん、こまつな	ごま油 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			
10水	昼食	ごはん 高野豆腐と切り干し大根のうま煮 豚汁 オレンジ	米 さといも	鶏もも肉 こま、凍り豆腐 豚肉肩 こま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖、本みりん、油 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
11木	昼食	麦ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツの和え物 しめじのお汁	米、押麦	豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	片栗粉、酢、油、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、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			
12金	昼食	ちらし寿司 黒豆 紅白汁	米、ごま	さけ 黒豆(乾) 鶏むね肉 こま	ほうれんそう、にんじん だいこん、にんじん	酢、砂糖、食塩 砂糖、食塩、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 フルーツ盛り合わせ		ジョア白ブドウ	バナナ 、いちご		
13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			
15月	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ ブロッコリーとツナのごま和え 肉団子汁 バナナ	米、発芽米 ごま すりごま パン粉	いわし(田作り)かえり、花かつお ツナ油漬缶 鶏ひき肉	ブロッコリー、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩	
	午後おやつ	牛乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト	牛乳 きな粉		砂糖	
16火	昼食	ごはん 魚の香り揚げ 白菜とあげの和え物 里芋のみそ汁	米 すりごま さといも	さわら 油揚げ	にんにく、しょうが はくさい、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん、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		牛乳			
17水	昼食	麦ごはん 酢鶏 小松菜のお汁	米、押麦	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、本みりん、油、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 だいず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	
18木	昼食	雑穀ごはん 大根と厚揚げの味噌そぼろ煮 白菜のお汁	米、雑穀米	生揚げ、豚ひき肉 鶏むね肉 こま	だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん はくさい、にんじん、チンゲンサイ	赤みそ、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	お茶 じゃこゆかりおにぎり	米、ごま	しらす干し			
19金	昼食	ひじきごはん さつまいもの金平 たまねぎのお汁	米 さつまいも、ごま	鶏むね肉 こま、油揚げ 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ひじき にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ りんご	酒、しょうゆ、砂糖、油、本みりん、食塩 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			
20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 はくさい、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			
22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 ほうれん草のみそ汁	米、発芽米 ごま	鶏ひき肉、凍り豆腐 しらす干し 油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ キャベツ、にんじん もやし、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、片栗粉、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
23火	昼食	雑穀ごはん すき焼き風煮 みそ汁 みかん	米、雑穀米 しらたき さつまいも	豚肉肩 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 ごぼう、にんじん、カットわかめ みかん	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	アップル&キャロットジュース うどんかりんとう	うどん	きな粉		砂糖、油、小麦粉	
24水	昼食	大豆のドライカレー 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	米	鶏ひき肉、だいず水煮 ツナ油漬缶 ココア	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、パセリ にんじん、チンゲンサイ、切り干しだいこん	ケチャップ、ウスターソース、バター、小麦粉、中華だしの素、カレー粉 酢、砂糖、食塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
25木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 卵の花の煮物 かんぴょうのお汁	米	しいら 鶏もも肉 こま、おから 油揚げ	にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、かんぴょう(乾)	赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒 かつお節、しょうゆ、砂糖、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 キャロットサンド	フランスパン	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖	
26金	昼食	麦ごはん 鶏肉の磯辺天ぶら 白菜のさっぱり和え じゃがいものみそ汁	米、押麦 上新粉 じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	あおのり はくさい、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	油、食塩 酢、砂糖 赤みそ、かつお節	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
27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、だいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、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		牛乳			
29月	昼食	発芽米入りごはん 焼き魚の野菜あんかけ 豆腐のお汁	米、発芽米	はまち 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん えのきたけ、もやし、にんじん、カットわかめ りんご	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			
30火	昼食	五目ごはん ほうれんそうの和え物 豆乳汁	米	鶏むね肉 こま、油揚げ 調製豆乳、木綿豆腐、豚肉肩 こま	にんじん、ごぼう、干しいたけ キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)、食塩	
	午後おやつ	牛乳 どら焼き		牛乳 木綿豆腐、あずき(乾)		小麦粉、砂糖、油	
31水	昼食	雑穀ごはん トンカツごまみそ ブロッコリー、カリフラワーの塩ゆで えのきのお汁	米、雑穀米 パン粉、すりごま	豚肉(ロース・脂身付) 油揚げ	ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	赤みそ、油、砂糖、小麦粉、本みりん、食塩 食塩 かつお節、食塩、こんぶ(だし用)、しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			