

献立表

2024年06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 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 もやし、にんじん、カットわかめ	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				
03 月	昼食	麦ごはん ふりかけ はるさめ炒め けんちん汁 バナナ	米、押麦 ごま はるさめ じゃがいも	いわし(田作り)かえり、花かつお 豚ひき肉 木綿豆腐	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 バナナ	しょうゆ、ごま油、本みりん しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
04 火	昼食	ごはん 魚の香り揚げ 小松菜の和え物 もやしのお汁	米	はまち 油揚げ 牛乳 きな粉	にんにく、しょうが こまつな、えのきたけ、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、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 おふラスク	焼ふ			砂糖、バター
05 水	昼食	雑穀ごはん 肉じゃが にんじんのみそ汁	米、雑穀米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	油、しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 ごまドーナツ	ごま			小麦粉、油、砂糖
06 木	昼食	ごはん 鶏ささみときゅうりの和え物 かんぴょうのお汁	米 すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ	にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	しょうゆ、砂糖、酢、合わせみそ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 ツナ人參おにぎり	米、ごま	ツナ油漬缶	にんじん	しょうゆ
07 金	昼食	発芽米入りごはん じゃが鶏ナゲット もやしのごま和え たまねぎのお汁	米、発芽米 じゃがいも すりごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	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)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
08 土	昼食	カレーうどん バナナ	うどん	鶏もも肉 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		
10 月	昼食	発芽米入りごはん 肉みそ豆腐 じゃがいものお汁	米、発芽米 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	赤みそ、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 菓子				
11 火	昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め 小松菜のお汁	米	豚肉肩 こま 鶏むね肉 こま 牛乳 だしず水煮	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな	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 フライピーンズ				片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
12 水	昼食	雑穀ごはん 煮魚 人參のおかか和え みそ汁	米、雑穀米	はまち 花かつお 木綿豆腐 牛乳	しょうが もやし、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
13 木	昼食	鶏ごぼうめし 野菜のごま和え すまし汁 バナナ	米 すりごま じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	ごぼう、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、こまつな バナナ	しょうゆ、酒、砂糖、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 黒蒸しパン	白蒸し粉	牛乳 牛乳		干しぶどう
14 金	昼食	麦ごはん おからコロケ トマト チンゲン菜のみそ汁	米、押麦 パン粉	おから、調整豆乳、チーズ、ツナ油漬缶 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	油、小麦粉、食塩、カレー粉 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
15 土	昼食	豚汁うどん 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		
17 月	昼食	雑穀ごはん 鶏肉の炒め煮 厚揚げのみそ汁	米、雑穀米	鶏もも肉 こま 生揚げ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	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 カリカリたつくり	ごま	いわし(田作り)かえり		砂糖、しょうゆ
18 火	昼食	ごはん 高野豆腐のから揚げ じゃこ和え しめじのお汁	米	凍り豆腐 しらす干し 牛乳	しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	油、しょうゆ、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				
19 水	昼食	発芽米入りごはん 肉サラダ ごぼうのお汁 バナナ	米、発芽米 しらたき、すりごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが ごぼう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ バナナ	しょうゆ、砂糖、酢、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 豆腐パンケーキ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、砂糖、油
20 木	昼食	麦ごはん 魚の塩麹焼き インゲンの和えもの 豆腐のみそ汁	米、押麦 米こうじ 塩こうじ すりごま じゃがいも	さわら いんげん 木綿豆腐	にんじん にんじん、葉ねぎ	油 しょうゆ、砂糖 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 豆乳もち		調整豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
21 金	昼食	大豆のドライカレー 小松菜のツナ和え ヨーグルト	米	鶏ひき肉、だしず水煮 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、パセリ こまつな、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、バター、小麦粉、スープストック、カレー粉 しょうゆ、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 土	昼食	ごはん 野菜炒め みそ汁	米	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
24 月	昼食	ハリハリだいこん御飯 豚肉のみそ煮 キャベツのお汁 バナナ	米 ごま	豚肉肩 こま、いんげん 鶏むね肉 こま	にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ バナナ	赤みそ、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 菓子		牛乳		
25 火	昼食	雑穀ごはん 魚のごま照り焼き 人參とあげの和え物 えのきのみそ汁	米、雑穀米 ごま	さわら 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	こまつな、にんじん えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	小麦粉、しょうゆ、本みりん、油、酒 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 キャロットサンド	フランスパン		りんご、にんじん、レモン	砂糖
26 水	昼食	ごはん ハンバーグ キャベツのおかか和え わかめのみそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 花かつお 生揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、油、本みりん しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
27 木	昼食	発芽米入りごはん ごぼうとひじきの煮物 豚汁	米、発芽米	鶏ひき肉 木綿豆腐、豚肉肩 こま ジョア白ブドウ きな粉	ごぼう、にんじん、ひじき たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	発酵乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト			砂糖
28 金	昼食	麦ごはん 鶏の磯辺天ぶら えのきの和え物 トマトのお汁	米、押麦 上新粉	鶏もも肉 こま 油揚げ 牛乳	あおのり えのきたけ、こまつな、にんじん トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	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				
29 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 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、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				