

2024年08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	
01 木	昼食	ごはん 魚の磯辺焼き おぐらの和え物 なすのみそ汁	米 すりごま	はまち 木綿豆腐	あおのり オクラ、にんじん なす、たまねぎ、にんじん	油、小麦粉、食塩 しょうゆ 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	
02 金	昼食	雑穀ごはん チキンカツごまみそ とうもろこしの和え物 ズッキーニのお汁	米、雑穀米 パン粉、すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ 牛乳	こまつな、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、ズッキーニ	赤みそ、油、砂糖、小麦粉、本みりん しょうゆ、砂糖、ごま油 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					
03 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			
05 月	昼食	麦ごはん ふりかけ トマトのツナ和え 肉団子汁	米、押麦 ごま パン粉、はるさめ	いわし(田作り)かえり、花かつお ツナ油漬缶 鶏ひき肉 牛乳 だいたい水煮	トマト、きゅうり、もやし キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩	
	午後おやつ	牛乳 フライビーンズ				片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	
06 火	昼食	ごはん マーボー冬瓜 わかめのお汁	米 はるさめ	鶏ひき肉、生揚げ 油揚げ 牛乳	とうがん、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、カットわかめ	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 とうもろこしパンケーキ	ホットケーキ粉	牛乳、チーズ	とうもろこし	油	
07 水	昼食	発芽米入りごはん かぼちゃコロッケ きゅうりの昆布和え あおさのみそ汁	米、発芽米 パン粉	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、あおさ	油、小麦粉、食塩 砂糖、ごま油 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	
08 木	昼食	ごはん 鶏肉とトウモロコシのみそ炒め お麩のお汁 すいか	米 焼ふ	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	とうもろこし、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな すいか	赤みそ、砂糖、しょうゆ、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			
09 金	昼食	雑穀ごはん 魚のカレー照り焼き キャベツのおかか和え 豆腐のお汁	米、雑穀米	はまち 花かつお 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	油、小麦粉、しょうゆ、本みりん、酒、砂糖、カレー粉 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					
10 土	昼食	冷しゃぶうどん バナナ	うどん、すりごま	豚肉肩 こま	きゅうり、にんじん、とうもろこし バナナ	しょうゆ、本みりん、かつお節、酢、こんぶ(だし用)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
13 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしのお汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ	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					
14 水	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、鶏ひき肉 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					
15 木	昼食	ごはん 夏野菜炒め えのきのお汁 バナナ	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン キャベツ、えのきたけ、にんじん バナナ	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 菓子		牛乳			
16 金	昼食	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜のみそ汁	米、押麦	鶏もも肉 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、油、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
17 土	昼食	五目うどん バナナ	うどん	鶏もも肉 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			
19 月	昼食	発芽米入りごはん とうもろこしハンバーグ トマト すまし汁	米、発芽米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 生揚げ 牛乳	たまねぎ、とうもろこし トマト たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、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					
20 火	昼食	雑穀ごはん 豚肉の冷しゃぶ風 たまねぎのみそ汁	米、雑穀米 しらたき、すりごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐 ジョア白ブドウ 木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	発酵乳 かぼちゃドーナツ			かぼちゃ	小麦粉、油、砂糖	
21 水	昼食	夏野菜のドライカレー かぼちゃのチーズ和え すいか	米	鶏ひき肉 チーズ	たまねぎ、とうもろこし、ピーマン、なす、干しぶどう かぼちゃ、きゅうり、にんじん すいか	ケチャップ、ウスターソース、油、小麦粉、中華だしの素、カレー粉 酢、油、砂糖、食塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
22 木	昼食	ごはん 煮魚 オクラのおかか和え かんぴょうのお汁	米	さわら 花かつお 油揚げ	しょうが オクラ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾) オレンジ濃縮果汁、オレンジ、かんてん(粉)、レモン果汁	しょうゆ、砂糖 しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩 砂糖	
	午後おやつ	オレンジゼリー					
23 金	昼食	発芽米入りごはん 塩麴から揚げ ピーマンのじゃこ和え キャベツのお汁	米 米こうじ 塩こうじ	鶏もも肉 こま しらす干し 木綿豆腐 牛乳	もやし、ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉 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					
24 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 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					
26 月	昼食	雑穀ごはん 豆腐ナゲット きゅうりのさっぱり和え 田舎汁	米、雑穀米 すりごま じゃがいも	鶏ひき肉、絞豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、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					
27 火	昼食	発芽米入りごはん 魚の塩焼き 小松菜の和え物 冬瓜のお汁	米、発芽米	はまち 鶏むね肉 こま	キャベツ、こまつな、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん すいか	酒、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	すいか					
28 水	昼食	ごはん 夏野菜のかき揚げ みそ汁 バナナ	米	鶏むね肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし キャベツ、しめじ、にんじん バナナ	小麦粉、油、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム			
29 木	昼食	じゃこゆかりごはん ひじき煮 豚汁	米、ごま じゃがいも	しらす干し ツナ油漬缶 木綿豆腐、豚肉肩 こま	にんじん、ひじき 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	アップル&キャロットジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉	
30 金	昼食	麦ごはん 豚肉と野菜のビビンバ風 冷やし汁	米、押麦 すりごま	豚肉肩 こま 木綿豆腐 牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、砂糖、酒、赤みそ、ごま油 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子					
31 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、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		牛乳			