

献立表

2024年10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火	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ キャベツのごま和え じゃがいものお汁	米 ごま じゃがいも	絞り豆腐、しらす干し	にんじん、ひじき キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	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		
02水	昼食	麦ごはん 酢鶏 小松菜のお汁 バナナ	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 バナナ	ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、本みりん、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 わかめおにぎり	米		にんじん	
03木	昼食	雑穀ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 たまねぎのお汁	米、雑穀米	しいら	しょうが ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、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 おふラスク	焼ふ 米、発芽米 しゅうまいの皮	油揚げ 牛乳 きな粉		砂糖、バター
04金	昼食	発芽米入りごはん しゅうまい もやしの和え物 みそ汁		豚ひき肉、おから 花かつお 油揚げ 牛乳	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	片栗粉、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、食塩 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				
05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		
07月	昼食	雑穀ごはん さつまいも入り肉じゃが 厚揚げのお汁	米、雑穀米 じゃがいも、さつまいも、しらたき	豚肉肩 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、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 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火	昼食	麦ごはん おからコロッケ じゃこ和え 切干し大根のみそ汁	米、押麦 パン粉	おから、調製豆乳、チーズ、ツナ油漬缶 しらす干し 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	油、小麦粉、カレー粉、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
09水	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしのごま和え えのきのお汁	米 すりごま	しいら	しょうが もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、にんじん	赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒 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 あんこサンド	食パン 耳なし	木綿豆腐 牛乳 あずき(乾)		砂糖
10木	昼食	ごはん 鶏肉の五目煮 キャベツのお汁	米	鶏もも肉 こま、凍り豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、油、本みりん、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 野菜チップ	さつまいも		かんぴょう(乾)	油、片栗粉
11金	昼食	麦ごはん ふりかけ ひじき煮 具だくさんみそ汁 オレンジ	米、押麦 ごま じゃがいも	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏もも肉 こま 豚肉肩 こま、油揚げ 牛乳	にんじん、ひじき、干しいたけ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
12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		
15火	昼食	大豆ごはん 野菜のツナ和え 塩麹のおつゆ	米 じゃがいも、米こうじ 塩こうじ	だいず水煮、鶏むね肉 こま ツナ油漬缶 油揚げ 牛乳	にんじん キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、砂糖、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 もみじドーナツ		木綿豆腐 牛乳	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖
16水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 小松菜の和え物 みそ汁	米 すりごま	さわら	こまつな、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	酒、食塩 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		木綿豆腐 牛乳		
17木	昼食	発芽米入りごはん 肉みそ豆腐 すまし汁	米、発芽米 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ	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	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
18金	昼食	麦ごはん ハリハリ炒め 豆乳汁 バナナ	米、押麦 さつまいも、ごま	鶏ひき肉 調製豆乳、豚肉肩 こま、油揚げ	ごぼう たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、ごま油、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 菓子		牛乳		
19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				
21月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜の昆布和え わかめのお汁	米、発芽米	鶏もも肉 こま	レモン チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖 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		木綿豆腐 牛乳		
22火	昼食	雑穀ごはん 豚肉のみそ煮 ほうれん草のお汁	米、雑穀米	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	赤みそ、砂糖、本みりん、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 豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 牛乳		小麦粉、砂糖、油
23水	昼食	さつまいものドライカレー 切り干し大根のツナサラダ オレンジ	米、さつまいも すりごま	鶏ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、パセリ にんじん、こまつな、切り干しだいこん オレンジ	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、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24木	昼食	ごはん 鶏肉と豆腐のうま煮 里芋のみそ汁	米 しらたき さといも	鶏もも肉 こま、焼き豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 きな粉サンド	フランスパン	きな粉		バター、砂糖
25金	昼食	麦ごはん こぼろの豚からあげ さっぱり和え しめじのみそ汁	米、押麦 上新粉 すりごま	豚肉肩 こま	ごぼう、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、しめじ	油、片栗粉、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		油揚げ 牛乳		
26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				
28月	昼食	発芽米入りごはん 魚の磯辺焼き キャベツのおかゆ和え かんぴょうのお汁	米、発芽米	しいら 花かつお 油揚げ 牛乳	あおのり キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、かんぴょう(乾)	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				
29火	昼食	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 豆腐のみそ汁	米 米こうじ 塩こうじ じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん にんじん、葉ねぎ	砂糖、しょうゆ、油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 フライビーンズ		だいず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
30水	昼食	麦ごはん さつま芋煮 肉団子汁 バナナ	米、押麦 さつまいも パン粉、はるさめ	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、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 菓子		牛乳		
31木	昼食	里芋ごはん 高野豆腐と切り干し大根のうま煮	米、さといも、黒ごま	油揚げ 鶏もも肉 こま、凍り豆腐	にんじん にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酒、本みりん しょうゆ、砂糖、本みりん、油
	午後おやつ	牛乳 りんごの蒸しパン	白蒸し粉	豚肉肩 こま、油揚げ 牛乳 調製豆乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ りんご	赤みそ、いわし(煮干し)