

献立表

2024年11月			高花平こども園(一般)			
日曜日	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	ごはん 豚肉のみそ煮 豆腐のお汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、チンゲンサイ	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	じゃがいも	牛乳		
02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		
05火	昼食	ごはん マーボー豆腐 すまし汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、えのきたけ、にんじん	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		
06水	昼食	きのこごはん さつまいもの金平 豚汁	米 さつまいも、ごま	鶏むね肉 こま、油揚げ	にんじん、しいたけ、エリンギ にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、砂糖 しょうゆ、ごま油、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草ドーナツ		牛乳 木綿豆腐	ほうれんそう、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖
07木	昼食	麦ごはん 魚の塩麹焼き 野菜のごま和え 大根のお汁	米、押麦 米こうじ 塩こうじ ごま	さわら	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ だいこん、たまねぎ、にんじん	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 菓子		油揚げ 牛乳		
08金	昼食	雑穀ごはん かきあげ 厚揚げのみそ汁	米、雑穀米 さつまいも	鶏むね肉 こま 生揚げ	たまねぎ、れんこん キャベツ、にんじん、こまつな	小麦粉、油、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	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		
11月	昼食	発芽米入りごはん 魚のごまみそ煮 小松菜の和え物 白菜のお汁	米、発芽米 すりごま	はまち	こまつな、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん	赤みそ、しょうゆ、砂糖、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 ふかし芋	さつまいも	木綿豆腐 牛乳		
12火	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布和え たまねぎのお汁	米 パン粉 ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ひじき キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、しめじ、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 菓子		油揚げ 牛乳		
13水	昼食	ごはん 里芋のカレーそぼろ煮 切干し大根のみそ汁	米 さといも	豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、油、しょうゆ、カレー粉 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き		牛乳 木綿豆腐、しらす干し	キャベツ、葉ねぎ	小麦粉、ケチャップ、油、ウスターソース、しょうゆ、砂糖
14木	昼食	発芽米入りごはん メンチかつ ほうれん草の和え物 にんじんのお汁	米、発芽米 パン粉	豚ひき肉、おから	たまねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、しめじ、たまねぎ	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		木綿豆腐 牛乳		
15金	昼食	麦ごはん ふりかけ はるさめ炒め 里芋のみそ汁 バナナ	米、押麦 ごま はるさめ さといも	いわし(田作り)かえり、花かつお 豚ひき肉 鶏むね肉 こま	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ バナナ	しょうゆ、ごま油、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16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		
18月	昼食	発芽米入りごはん すき焼き風煮 みそ汁	米、発芽米 しらたき	鶏もも肉 こま、焼き豆腐	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	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	発酵乳 うどんかりんとう	うどん	きな粉		砂糖、油、小麦粉
19火	昼食	麦ごはん 煮魚 れんこんの磯部炒め キャベツのお汁	米、押麦	さわら	しょうが れんこん、にんじん、あおのり たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、砂糖 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	お茶 昆布おにぎり		油揚げ		
20水	昼食	カレーライス(雑穀ごはん) 野菜のツナ和え オレンジ	米、じゃがいも、雑穀米	にんじん、塩こんぶ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな オレンジ	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21木	昼食	ごはん 豆腐ナゲット もやしの和え物 わかめのお汁	米	鶏ひき肉、絞豆腐	にんじん、たまねぎ もやし、にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ	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	ヨーグルト				
22金	昼食	ごはん 豚肉と根菜の煮物 えのきのみそ汁	米	豚肉肩 こま 油揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25月	昼食	発芽米入りごはん 白菜と鶏ささみのごま和え 田舎汁	米、発芽米 すりごま さといも	鶏ささ身 筋なし 油揚げ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん	しょうゆ、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		牛乳		
26火	昼食	小松菜とそぼろの混ぜご飯 大根の煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃがいも	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉肩 こま	こまつな、にんじん だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、黒ごま	牛乳		油、砂糖、しょうゆ
27水	昼食	麦ごはん 鶏肉の筑前煮 おふのお汁	米、押麦 さといも 焼ふ	鶏もも肉 こま 生揚げ	れんこん、にんじん、干しいたけ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、砂糖、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 キャロットサンド		牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
28木	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のひき肉蒸し キャベツの和え物 もやしのみそ汁	フランスポン 米、発芽米	鶏ひき肉、凍豆腐 花かつお 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、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、片栗粉、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	発酵乳 菓子		油揚げ ジョア白ブドウ		
29金	昼食	ごはん 揚げ魚の絡め和え 白菜ののり和え かんぴょうのお汁	米	しいら	はくさい、にんじん、焼きのり 刻み たまねぎ、にんじん、こまつな、かんぴょう(乾)	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、砂糖 しょうゆ、酢、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		油揚げ 牛乳		
30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 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		牛乳		