

2024年12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
02月	昼食	雑穀ごはん 白菜と豚肉のカレー煮 チンゲン菜のお汁	米、雑穀米	豚肉肩 こま、油揚げ 木綿豆腐 牛乳	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、砂糖、油、本みりん、片栗粉、カレー粉 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				
03火	昼食	ごはん 魚のごま照り焼き 小松菜の和え物 えのきのお汁	米 ごま	しいら 鶏むね肉 こま	こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	小麦粉、しょうゆ、本みりん、油、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 菓子		牛乳		
04水	昼食	麦ごはん ごぼうの炒り豆腐 じゃがいものお汁	米、押麦 じゃがいも	絞り豆腐、豚肉肩 こま、花かつお 油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、油、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	お茶 ゆかりおにぎり	米、ごま	しらす干し		
05木	昼食	大根五目ごはん ひじき煮 かんぴょうのお汁 オレンジ	米	鶏もも肉 こま、油揚げ ツナ油漬缶 木綿豆腐	だいこん、にんじん、干しいたけ にんじん、ひじき たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾) オレンジ	しょうゆ、本みりん、砂糖 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		牛乳		
06金	昼食	発芽米入りごはん じゃが鶏ナゲット キャベツの昆布和え すまし汁	米、発芽米 じゃがいも ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、酒、食塩 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				
07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		
09月	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	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 あんこサンド	食パン 耳なし	あずき(乾)		砂糖
10火	昼食	ごはん 昆布のかき揚げ 切り干し大根のツナサラダ はくさいのお汁	米	鶏むね肉 こま ツナ油漬缶 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ にんじん、こまつな、切り干しだいこん はくさい、たまねぎ、にんじん	小麦粉、油、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		牛乳		
11水	昼食	ごはん ハンバーグ じゃこ和え 里芋のみそ汁	米 パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 しらす干し 油揚げ	たまねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、油 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	さといも	牛乳 きな粉		砂糖、バター
12木	昼食	麦ごはん マーボー大根 たまねぎのお汁 バナナ	米、押麦	豚ひき肉 鶏むね肉 こま	だいこん、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ バナナ	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 根菜チップ	さつまいも	牛乳	れんこん	油
13金	昼食	雑穀ごはん 魚フライごまみそ えのきの和え物 わかめのすまし汁	米、雑穀米 パン粉、すりごま	さわら 木綿豆腐 牛乳	えのきたけ、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、カットわかめ	赤みそ、砂糖、油、小麦粉、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				
14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		
16月	昼食	雑穀ごはん 鶏肉のみそ煮 しめじのお汁	米、雑穀米	鶏もも肉 こま	たまねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、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	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
17火	昼食	カレーライス 野菜のツナサラダ みかん	米、じゃがいも すりごま	調製豆乳、鶏もも肉 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん にんじん、こまつな、切り干しだいこん みかん	バター、小麦粉、ウスターソース、中華だしの素、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18水	昼食	発芽米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のお汁	米、発芽米 ごま	さけ 油揚げ 牛乳	えのきたけ、にんじん、たまねぎ だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	赤みそ、バター、本みりん、砂糖、酒、食塩 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		牛乳 だいず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
19木	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ れんこんの照り煮 豆腐のみそ汁 バナナ	米、発芽米 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 豚肉肩 こま 木綿豆腐	れんこん、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん バナナ	しょうゆ、砂糖、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		
20金	昼食	わかめごはん フライドチキン ブロッコリーのごま和え はるさめスープ	米 ごま はるさめ	鶏もも肉 こま	しょうが ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	片栗粉、油、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	醃酵乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキ粉	アシドミルク 牛乳、生クリーム	かぼちゃ	バター、砂糖
21土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ	赤みそ、砂糖、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				
23月	昼食	発芽米入りごはん 肉みそ豆腐 ごぼうのお汁	米、発芽米	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう、にんじん	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				
24火	昼食	ごはん 煮魚 卵の花の煮物 もやしのみそ汁	米	かじき 鶏もも肉 こま、おから	しょうが にんじん、こまつな もやし、にんじん、だいこん、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、砂糖、酒 かつお節、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	牛乳 菓子		牛乳		
25水	昼食	麦ごはん 大根きんぴら 肉団子汁	米、押麦 パン粉、はるさめ	油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、砂糖、油 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
26木	昼食	ツナ人参ごはん さつま芋のチーズ和え ほうれん草のみそ汁	米、ごま さつまいも	ツナ油漬缶 ダイスカットチーズ、花かつお 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	にんじん、塩こんぶ にんじん ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、砂糖、油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
27金	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のみそ汁 みかん	米	豚肉肩 こま 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 みかん	しょうゆ、油、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28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				