

献立表

2025年01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
04 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		
06 月	昼食	ごはん カレー肉じゃが わかめのお汁	米 じゃがいも、しらたき	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん、カットわかめ	油、しょうゆ、砂糖、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				
07 火	昼食	すずなご飯 豚肉のみそ煮 かぶのお汁 みかん	米、ごま	しらす干し 豚肉肩 こま 油揚げ	かぶ・葉 たまねぎ、にんじん かぶ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん みかん	ごま油、食塩 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 マカロニのあべ川		牛乳 きな粉		砂糖
08 水	昼食	雑穀ごはん 塩麹からあげ 小魚和え 里芋のみそ汁	マカロニ ツイスト 米、雑穀米 米こうじ 塩こうじ	鶏もも肉 しらす干し 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、にんじん にんじん、こまつな	油、片栗粉 しょうゆ、砂糖、酢 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
09 木	昼食	麦ごはん マーボー白菜 もやしのお汁	米、押麦	豚ひき肉、生揚げ 油揚げ	はくさい、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	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 スティックポテト	じゃがいも	牛乳 しらす干し	あおのり	片栗粉、油
10 金	昼食	ちらしずし 煮しめ 紅白汁	米	油揚げ 凍り豆腐 鶏むね肉 こま	にんじん、ほうれんそう、かんぴょう(乾)、干しいたけ ごぼう、れんこん、にんじん だいこん、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ、酒、かつお節、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	発酵乳 フルーツ盛り合わせ		ジョア白ドウ	バナナ 、いちご	
11 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		
14 火	昼食	発芽米入りごはん 豚肉と大根のうま煮 ほうれん草のみそ汁 みかん	米、発芽米	豚肉肩 こま 生揚げ	だいこん、にんじん、えのきたけ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん みかん	しょうゆ、かつお節、砂糖、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	お茶 じゃこおかおにぎり		しらす干し、花かつお		しょうゆ、ごま油
15 水	昼食	麦ごはん ふрикаけ ブロッコリーと鶏ささみのごま和え 豆腐のみそ汁	米、押麦 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐 牛乳	ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、酢 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
16 木	昼食	ごはん 煮魚 ごぼうの煮物 しめじのお汁	米	さわら 油揚げ	しょうが ごぼう たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖 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 うどんかりんとう	うどん	牛乳 きな粉		砂糖、油、小麦粉
17 金	昼食	雑穀ごはん あおさコロッケ 白菜の和え物 たまねぎのお汁	米、雑穀米 じゃがいも、パン粉 すりごま	豚ひき肉 鶏むね肉 こま 牛乳	たまねぎ、あおのり はくさい、にんじん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん	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				
18 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、だいこん、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				
20 月	昼食	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	米 しらたき さつまいも	鶏もも肉 こま、焼き豆腐 油揚げ	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、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	牛乳 どら焼き		牛乳 木綿豆腐、あずき(乾)		小麦粉、砂糖、油
21 火	昼食	ごはん 筑前煮 小松菜のみそ汁	米 さといも	鶏もも肉 こま 油揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん	しょうゆ、砂糖、油、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 ジャムクレープ		牛乳 牛乳	いちごジャム	小麦粉、砂糖、油
22 水	昼食	雑穀ごはん トンカツごまみそ ブロッコリー、カリフラワー塩ゆで えのきのお汁	米、雑穀米 パン粉、すりごま	豚肉(ロース・脂身付) 油揚げ 牛乳	ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	赤みそ、油、砂糖、小麦粉、本みりん 食塩 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				
23 木	昼食	発芽米入りごはん 魚の磯辺焼き キャベツのおかか和え かんぴょうのお汁	米、発芽米	さわら 花かつお 鶏むね肉 こま 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 キャラットサンド	フランスパン		りんご、にんじん、レモン	砂糖
24 金	昼食	麦ごはん かきあげ 大根のごま酢和え 白菜のみそ汁	米、押麦 さつまいも すりごま	鶏むね肉 こま、だいず水煮 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、葉ねぎ だいこん、にんじん はくさい、にんじん、カットわかめ	小麦粉、油、食塩 砂糖、酢、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
25 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ はくさい、にんじん	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				
27 月	昼食	ひじきごはん さっぱり和え 豆乳汁	米	鶏むね肉 こま、だいず水煮 しらす干し 調製豆乳、豚肉肩 こま、油揚げ	にんじん、ひじき キャベツ、チンゲンサイ、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん	酒、しょうゆ、砂糖、本みりん、油 しょうゆ、酢、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 ほうれん草ドーナツ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
28 火	昼食	大豆のドライカレー 切り干し大根のサラダ バナナ	米	鶏ひき肉、だいず水煮 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、チンゲンサイ、切り干しだいこん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、バター、小麦粉、中華だしの素、カレー粉 酢、砂糖、食塩
	午後おやつ	ヨーグルト				
29 水	昼食	発芽米入りごはん 焼き魚の野菜あんかけ 厚揚げのお汁	米、発芽米	さわら 木綿豆腐 牛乳 牛乳	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん えのきたけ、もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、油、砂糖、片栗粉、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 りんごの蒸しパン	白蒸し粉		りんご	
30 木	昼食	麦ごはん きんぴられんこん 肉団子汁 オレンジ	米、押麦 しらたき、ごま パン粉、はるさめ	鶏ひき肉	れんこん、にんじん キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	しょうゆ、油、酒、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 金	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ もやしのごま和え じゃがいものみそ汁	米 ごま じゃがいも	絞り豆腐、しらす干し 油揚げ 牛乳	にんじん、ひじき もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、本みりん 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				