

献立表

2025年02月

高花平こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			熟と力になるもの	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 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		
03 月	昼食	大豆ごはん 菜花のじゃこ和え けんちん汁 みかん	米 ごま	だいず水煮、鶏もも肉 こま しらす干し 木綿豆腐	にんじん もやし、なばな、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ みかん	しょうゆ、酒、油、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖 しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	醃酵乳 鬼まんじゅう 雑穀ごはん 肉みそ豆腐 すまし汁	白蒸し粉、さつまいも 米、雑穀米	ジョア白ブドウ 調製豆乳		
04 火	昼食	牛乳 菓子		木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが はくさい、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	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		牛乳		
05 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根のうま煮 みそ汁	米	さわら 油揚げ	にんじん、こまつな、切り干しだいこん もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	酒、食塩 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		
06 木	昼食	発芽米入りごはん 白菜と豚肉のうま煮 ごぼうのお汁	米、発芽米	豚肉肩 こま、油揚げ 木綿豆腐	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん ごぼう、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、片栗粉、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 あんこサンド	食パン 耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖
07 金	昼食	麦ごはん じゃが鶏ナゲット ほうれん草の和え物 わかめのお汁	米、押麦 じゃがいも	鶏ひき肉 油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、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	牛乳 菓子		牛乳		
08 土	昼食	ごはん 鶏肉のカレー煮 みそ汁	米 じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、油、砂糖、カレー粉 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 豆腐のお汁	米 米こうじ 塩こうじ じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん 葉ねぎ、にんじん	砂糖、しょうゆ、油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 さつま芋フライ	さつまいも	牛乳		油
12 水	昼食	発芽米入りごはん しゅうまい もやしの和え物 しめじのみそ汁	米、発芽米 しゅうまいの皮	豚ひき肉、おかから しらす干し、花かつお 木綿豆腐	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんじん	片栗粉、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 木	昼食	カレーライス(雑穀ごはん) 野菜のチーズ和え オレンジ	米、じゃがいも、雑穀米	牛乳、豚肉肩 こま ツナ油漬缶、ダイスカットチーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、チンゲンサイ 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 酢、砂糖、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふラスク		牛乳 きな粉		砂糖、バター
14 金	昼食	麦ごはん からあげ 白菜の昆布和え 切り干し大根のみそ汁	焼ふ 米、押麦 すりごま	鶏もも肉 油揚げ	しょうが はくさい、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん 砂糖、しょうゆ 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 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		
17 月	昼食	麦ごはん ふりかけ ひじきのツナ和え 肉団子汁 バナナ	米、押麦 ごま すりごま パン粉	いわし(田作り)かえり、花かつお ツナ油漬缶 鶏ひき肉	れんこん、にんじん、ひじき だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん バナナ	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 菓子		牛乳		
18 火	昼食	雑穀ごはん 鶏肉のごま照り焼き 小松菜とあげの和え物 えのきのお汁	米、雑穀米 ごま	鶏もも肉 こま 油揚げ	こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、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	お茶 昆布おにぎり	米、ごま		にんじん、塩こんぶ	
19 水	昼食	ごはん メンチかつ チンゲン菜の和え物 里芋のみそ汁	米 パン粉 さといも	豚ひき肉、おかから 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	油、小麦粉、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 木	昼食	発芽米入りごはん 大根のみそそぼろ煮 たまねぎのお汁	米、発芽米	鶏ひき肉、生揚げ	だいこん、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ	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	アップル&キャロット 豆乳もち		調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉
21 金	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ さっぱり和え かんぴょうのお汁	米 すりごま	はまち 鶏むね肉 こま	しょうが はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん 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		
22 土	昼食	ツナ人参ごはん さつま芋煮 みそ汁	米、ごま さつまいも	ツナ油漬缶 木綿豆腐	にんじん、塩こんぶ ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	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		牛乳		
25 火	昼食	発芽米入りごはん 魚のみそ煮 えのきの和え物 白菜のお汁	米、発芽米	さわら 木綿豆腐、油揚げ	しょうが ほうれんそう、えのきたけ、にんじん はくさい、たまねぎ、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 フライビーンズ		牛乳 だいず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
26 水	昼食	麦ごはん ごぼうの炒り豆腐 大根のみそ汁	米、押麦	絞り豆腐、豚肉肩 こま、花かつお	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、砂糖、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	フランスパン	牛乳	いちごジャム	
27 木	昼食	ごはん かきあげ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米 さといも	鶏むね肉 こま、だいず水煮 油揚げ	れんこん、たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	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		
28 金	昼食	小松菜とそぼろの混ぜご飯 きんぴらごぼう じゃがいものお汁	米 しらたき、ごま じゃがいも	鶏ひき肉 豚肉肩 こま 木綿豆腐	こまつな、にんじん ごぼう、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、油 しょうゆ、砂糖、酒、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		牛乳		