

献立表

2025年03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 土	昼食	カレーうどん みかん	うどん	鶏もも肉 こま、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん みかん	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		
03 月	昼食	春色ちらし寿司 ブロッコリーの和え物 菜花のお汁	米、ごま	さけ 花かつお 鶏むね肉 こま	にんじん、さやえんどう もやし、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、なばな	酢、砂糖、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	カルピス 春色どら焼き		カルピス 木綿豆腐、あずき(乾)	いちごジャム	小麦粉、砂糖、油
04 火	昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜の和え物 大根のお汁	米	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、にんじん、たまねぎ	片栗粉、酢、油、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、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				
05 水	昼食	麦ごはん ふりかけ ごぼうのごまサラダ しめじのみそ汁 バナナ	米、押麦 ごま すりごま	いわし(田作り)かえり、花かつお ツナ油漬缶 豚肉肩 こま	ごぼう、もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	りんごゼリー			りんご濃縮果汁、りんご、かんてん(粉)	砂糖
06 木	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 すまし汁	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉	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、カットわかめ	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 豆腐ドーナツ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、油、砂糖
07 金	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしのごま和え 豆腐のお汁	米、発芽米 すりごま	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	マーマレード もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、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		牛乳		
08 土	昼食	ゆかりごはん ひじき煮 豚汁	米、ごま じゃがいも	鶏もも肉 こま 木綿豆腐、豚肉肩 こま	にんじん、ひじき 葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	発芽米入りごはん すき焼き風煮 ほうれん草のみそ汁	米、発芽米 しらたき じゃがいも	豚肉肩 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 野菜チヂミ	ごま	牛乳 しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	小麦粉、しょうゆ、ごま油、砂糖
11 火	昼食	雑穀ごはん チキンカツ えのきの和え物 かんぴょうのお汁	米、雑穀米 パン粉	鶏ささ身 筋なし 油揚げ 牛乳	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	油、小麦粉 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				
12 水	昼食	ごはん 魚のみそ焼き 卵の花の煮物 わかめのお汁	米	さারা 鶏もも肉 こま、おから	にんじん、こまつな だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	合わせみそ、油、本みりん、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、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	牛乳 菓子		牛乳		
13 木	昼食	ごはん 豚肉と野菜のビビンバ風 田舎汁	米 じゃがいも	豚肉肩 こま 木綿豆腐	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく ごぼう、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、酒、赤みそ、ごま油 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 うどんかりんどう				砂糖、油、小麦粉
14 金	昼食	カレーライス 野菜のツナサラダ ヨーグルト	うどん 米、じゃがいも すりごま	きな粉 牛乳、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	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		
15 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 もやし、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				
17 月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐と切り干し大根のうま煮 豚汁 バナナ	米、発芽米 じゃがいも	鶏もも肉 こま、凍り豆腐 豚肉肩 こま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん バナナ	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	お茶 じゃこおかかおにぎり	米	ダイスカットチーズ、しらす干し、花かつお		ごま油、しょうゆ
18 火	昼食	麦ごはん 魚の塩焼き はるさめサラダ たまねぎのお汁	米、押麦 はるさめ	さারা 油揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、だいこん、にんじん	酒、食塩 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				
19 水	昼食	雑穀ごはん 和風ハンバーグ 野菜のおかか和え ごぼうのお汁	米、雑穀米 パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 花かつお 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、油、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 キャロットサンド	フランスパン	牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
21 金	昼食	わかめごはん からあげ キャベツのおかか和え みそ汁	米	鶏もも肉 こま しらす干し、花かつお 木綿豆腐	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	片栗粉、油、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	醃酵乳 いちごケーキ	ホットケーキ粉	ジョア白ブドウ 牛乳、生クリーム	いちご	バター、砂糖
24 月	昼食	発芽米入りごはん 塩鶏じゃが チンゲン菜のみそ汁	米、発芽米 じゃがいも、しらたき、米こうじ 塩こうじ	鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、にんじん	本みりん、油、酒 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
25 火	昼食	麦ごはん ひじき煮 肉団子汁 オレンジ	米、押麦 パン粉	だいず水煮 鶏ひき肉	にんじん、ひじき、干しいたけ ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	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		牛乳		
26 水	昼食	ごはん 磯部かきあげ もやしの和え物 厚揚げのみそ汁	米 じゃがいも	だいず水煮、鶏むね肉 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、あおのり もやし、にんじん にんじん、ほうれんそう	小麦粉、油、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				
27 木	昼食	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のみそ汁	米、雑穀米	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	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	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				
28 金	昼食	ツナ人参ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜のお汁	米、ごま	ツナ油漬缶 鶏ひき肉、凍り豆腐	にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、こまつな、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 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 厚揚げの豚みそ煮 もやしのお汁	米	豚肉肩 こま、生揚げ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	赤みそ、砂糖、酒、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		