

2025年05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 木	昼食	麦ごはん 新玉ねぎの豚肉炒め 豆腐のみそ汁 バナナ	米、押麦 ごま じゃがいも	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、にんにく にんじん、カットわかめ バナナ	しょうゆ、油、砂糖、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
02 金	昼食	ごはん 揚げ魚の絡め和え アスパラの和え物 吹流し汁	米 干しそうめん	さわら 花かつお 鶏むね肉 こま	キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、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 こいのぼりサンド	食パン 耳なし	牛乳 生クリーム	いちご	砂糖 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、砂糖
07 水	昼食	カレーライス 春キャベツのチーズ和え オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉肩 こま、グリンピース(さや入り) ダイスカットチーズ、花かつお	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん 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、砂糖
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
08 木	昼食	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のお汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	にんじん、たまねぎ、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	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 きなこ蒸しパン	白蒸し粉	牛乳 牛乳、きな粉		
09 金	昼食	麦ごはん 鶏肉の磯辺フライ ごま和え ごぼうのみそ汁	米、押麦 パン粉 ごま	鶏もも肉 こま 油揚げ	あおのり えのきたけ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	油、小麦粉 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		
10 土	昼食	ゆかりごはん 切干し大根の煮物 豚汁	米、ごま じゃがいも	鶏むね肉 こま 木綿豆腐、豚肉肩 こま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん 葉ねぎ、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		
12 月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉と野菜のピビンバ風 人参のお汁	米、発芽米	豚肉肩 こま 木綿豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、にんにく たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	砂糖、しょうゆ、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	牛乳 フライドポテト	じゃがいも	牛乳		油、食塩
13 火	昼食	ごはん 魚の塩麹焼き チンゲン菜のおかか和え えのきのみそ汁	米 米こうじ 塩こうじ	さわら 花かつお	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	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 菓子		牛乳		
14 水	昼食	麦ごはん えんどうと鶏ささみのごま和え みそ汁 バナナ	米、押麦 すりごま	鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐	もやし、にんじん、さやえんどう たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ バナナ	しょうゆ、砂糖、酢 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
15 木	昼食	ごはん トンカツごまみそ ほうれん草の和え物 春キャベツのお汁	米 パン粉、すりごま	豚肉(ロース・脂身付) 油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	赤みそ、油、砂糖、小麦粉、本みりん しょうゆ、砂糖 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		牛乳		
16 金	昼食	たけのこごはん ひじき煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	米 じゃがいも	鶏むね肉 こま、油揚げ ツナ油漬缶 木綿豆腐	たけのこ、にんじん にんじん、ひじき たまねぎ、こまつな、にんじん オレンジ	しょうゆ、本みりん、砂糖 しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 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 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		
19 月	昼食	雑穀ごはん 親子煮 わかめのみそ汁 オレンジ	米、雑穀米	鶏もも肉 こま、卵、グリンピース(さや入り) 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、砂糖、かつお節 赤みそ、かつお節
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 火	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしの昆布和え かんぴょうのお汁	米 ごま	さわら 油揚げ	しょうが もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	赤みそ、砂糖、しょうゆ、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 どら焼き		牛乳 木綿豆腐、あずき(乾)		小麦粉、砂糖、油
21 水	昼食	麦ごはん 鶏肉のレモン焼き えんどうの和え物 すまし汁	米、押麦	鶏もも肉 こま 花かつお 木綿豆腐、油揚げ	レモン キャベツ、にんじん、さやえんどう たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、油、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	発酵乳 そら豆の塩ゆで 菓子		アシドミルク	そらまめ(さや付き)	食塩
22 木	昼食	麦ごはん ふりかけ 鶏ごぼう煮 もやしのみそ汁	米、押麦 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏もも肉 こま 木綿豆腐	ごぼう、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん バナナ、オレンジ、いちご、かんてん	しょうゆ、油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し) 砂糖
	午後おやつ	フルーツポンチ				
23 金	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のから揚げ キャベツのごま和え はるさめスープ	米、発芽米 すりごま はるさめ	凍り豆腐 鶏むね肉 こま	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	油、片栗粉、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	牛乳 菓子		牛乳		
24 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	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、キャベツ	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		牛乳		
26 月	昼食	発芽米入りごはん 新じゃがいものそぼろ煮 おふのお汁	米、発芽米 じゃがいも 焼ふ	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	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 にんじんだーナツ		牛乳 木綿豆腐	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖
27 火	昼食	ごはん 煮魚 さやえんどうのごま和え あおさのみそ汁	米 すりごま	はまち 木綿豆腐	しょうが もやし、にんじん、さやえんどう たまねぎ、にんじん、あおさ	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	オレンジゼリー			オレンジ濃縮果汁、オレンジ、かんてん(粉)、レモン果汁	砂糖
28 水	昼食	麦ごはん 新ごぼうの豚からあげ 小松菜の和え物 新たまねぎのお汁	米、押麦 上新粉	豚肉肩 こま 花かつお 木綿豆腐	ごぼう、しょうが こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	油、片栗粉、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	牛乳 菓子		牛乳		
29 木	昼食	じゃこわかめごはん 鶏肉のごま炒め 切干し大根のみそ汁	米 ごま	しらす干し 鶏もも肉 こま 油揚げ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	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	アップル&キャロットジュース		牛乳、きな粉		砂糖、片栗粉
30 金	昼食	雑穀ごはん カレー炒り豆腐 えんどうのみそ汁	米、雑穀米	絞り豆腐、豚肉肩 こま スナップえんどう、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、油、砂糖、本みりん、カレー粉 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 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		