

2025年06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
02月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉とかんぴょうの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	米、発芽米	鶏もも肉 こま、いんげん 木綿豆腐	にんじん、かんぴょう(乾) たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節
	午後おやつ	牛乳 白蒸しパン	白蒸し粉	牛乳		
03火	昼食	ごはん 魚の塩焼き もやしとわかめのツナ和え すまし汁	米 すりごま	かれい ツナ油漬缶 油揚げ 牛乳	もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	食塩 砂糖、酢、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		
04水	昼食	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 じゃが芋のお汁	米、雑穀米 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ、オレンジ	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	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		
05木	昼食	ひじきごはん 五目きんぴら みそ汁	米 しらたき、ごま	卵、鶏むね肉、油揚げ 豚肉 こま、いんげん	にんじん、ひじき ごぼう、にんじん もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、砂糖、油、本みりん、食塩 しょうゆ、油、砂糖、酒 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06金	昼食	麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け かきたま汁	米、押麦	鶏むね肉 こま 卵、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しそ にんじん、たまねぎ、こまつな	油、片栗粉、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、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 菓子		牛乳		
07土	昼食	わかめごはん 野菜のツナ煮 みそ汁	米	ツナ油漬缶 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09月	昼食	ごはん 豆腐の卵炒め 冷や汁	米 すりごま	木綿豆腐、卵、鶏むね肉 こま、花かつお	にんじん、たまねぎ、こまつな きゅうり、たまねぎ	しょうゆ、ごま油、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 バナナホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 調整豆乳、卵	バナナ	油
10火	昼食	ごはん チキンカツ 刻み昆布の野菜和え 新ごぼうのお汁	米 パン粉 ごま	鶏ささ身 筋なし、卵、粉チーズ ツナ油漬缶 油揚げ 牛乳	きゅうり、にんじん、刻みこんぶ ごぼう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	油、小麦粉、食塩 しょうゆ、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		牛乳		
11水	昼食	大豆のドライカレー 切り干し大根と小松菜のごま和え バナナ	米 ごま	豚ひき肉、だいず水煮 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、パセリ にんじん、こまつな、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、スープストック、カレー粉 しょうゆ、かつお節、砂糖
	午後おやつ	あじさいゼリー			ぶどう濃縮果汁、かんてん(粉)、レモン果汁	砂糖
12木	昼食	ごはん 魚の照り煮 具沢山みそ汁 オレンジ	米 じゃがいも	かれい 鶏むね肉 こま、いんげん	しょうが もやし、たまねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、本みりん、砂糖、酒 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 マッシュドーナツ	じゃがいも	牛乳 卵		小麦粉、砂糖、油、バター
13金	昼食	麦ごはん 肉サラダ 金時豆甘煮 たまねぎのお汁	米、押麦 しらたき、すりごま	豚肉 こま 金時豆(乾) 木綿豆腐 牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、砂糖、酢 砂糖、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		
14土	昼食	ごはん 炒り卵のカレーあんかけ すまし汁	米 じゃがいも	卵、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、ごま油、本みりん、カレー粉、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 菓子		牛乳		
16月	昼食	切干し大根の混ぜ寿司 ひじき煮 わかめのみそ汁	米	卵、油揚げ 鶏むね肉 こま 油揚げ 牛乳	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ピーマン、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	酢、砂糖、しょうゆ、油、食塩 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		
17火	昼食	ごはん 魚の天ぶらのだしあんかけ キャベツのお汁	米 じゃがいも	すずき 油揚げ 牛乳	オクラ キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	小麦粉、油、かつお節、しょうゆ、本みりん、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 菓子		牛乳		
18水	昼食	雑穀ごはん 鶏肉のトマト煮 塩麹のお汁	米、雑穀米 米こうじ 塩こうじ	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、トマト たまねぎ、キャベツ、しめじ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 豆乳もち		調整豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
19木	昼食	ごはん 大豆のかき揚げ おくらのごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 ごま じゃがいも	だいず水煮、しらす干し、卵、いんげん オクラ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん オクラ たまねぎ、にんじん	小麦粉、油 しょうゆ 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20金	昼食	じゃこゆかりごはん 新ごぼうとささみのごまみそ和え もやしのお汁	米 すりごま	しらす干し 鶏ささ身 筋なし、いんげん 油揚げ 牛乳	ごぼう、にんじん もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	合わせみそ、砂糖 しょうゆ、かつお節、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21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、キャベツ、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		牛乳		
23月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんのお汁 オレンジ	米、発芽米	鶏むね肉 こま、卵、凍り豆腐 油揚げ	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ にんじん、こまつな、キャベツ オレンジ	しょうゆ、本みりん、砂糖、かつお節、こんぶ(だし用) かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでじゃが	じゃがいも	牛乳		バター、食塩
24火	昼食	ごはん 魚の塩からあげ キャベツのわかめ和え いんげんのみそ汁	米	すずき しらす干し 木綿豆腐、いんげん 牛乳	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25水	昼食	雑穀ごはん 筑前煮 こまつなのお汁	米、雑穀米	鶏もも肉 こま、いんげん 生揚げ 牛乳	ごぼう、にんじん、干しいたけ たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、砂糖 しょうゆ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 トマトジャムサンド	フランスパン	牛乳	トマト、レモン しそ	砂糖 砂糖、油
26木	昼食	鮭と卵の混ぜごはん さっぱり和え あおさのみそ汁	米、ごま すりごま	卵、さけ しらす干し 生揚げ 牛乳	トマト、きゅうり たまねぎ、あおさ	酢、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		
27金	昼食	麦ごはん 鶏みそ炒め えのきのお汁	米、押麦 じゃがいも	鶏もも肉 こま	たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	赤みそ、バター、本みりん、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム		
28土	昼食	ごはん 肉じゃが すまし汁	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 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		
30月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 田舎汁 バナナ	米 じゃがいも	豚肉 こま 生揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、ごぼう、葉ねぎ バナナ	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	発酵乳 かんぴょうチップ		アシドミルク	かんぴょう(乾)	油、片栗粉