

2025年07月		献立表					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火	昼食	発芽米入りごはん 魚の塩麹焼き トマトのごま和え すまし汁	米、発芽米 米こうじ 塩こうじ すりごま	しいら しらす干し 油揚げ 牛乳	トマト たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	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						
02水	昼食	雑穀ごはん 鶏肉の香味揚げ 胡瓜の和え物 チンゲン菜のお汁	米、雑穀米	鶏むね肉 花かつお 油揚げ 牛乳	しそ、しょうが もやし、きゅうり たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	片栗粉、油、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						
03木	昼食	ごはん カレー肉じゃが なすのみそ汁	米 じゃがいも、しらたき	豚肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん なす、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖、油、カレー粉 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	牛乳 どら焼き	ホットケーキ粉	牛乳 木綿豆腐、卵、あずき(乾)		砂糖、油		
04金	昼食	麦ごはん 彩りひじきの炒り豆腐 ズッキーニのみそ汁 オレンジ	米、押麦	絞り豆腐、鶏もも肉 こま、いんげん、花かつお 油揚げ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ひじき たまねぎ、ズッキーニ、にんじん オレンジ	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 菓子		牛乳				
05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				
07月	昼食	お屋さまちらし寿司 とうもろこしのツナ和え 天の川汁	米 干しそうめん	卵、油揚げ ツナ油漬缶 鶏むね肉 こま	にんじん、きゅうり、干しいたけ キャベツ、とうもろこし、にんじん たまねぎ、オクラ、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ、本みりん、油、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	すいか			すいか			
08火	昼食	発芽米入りごはん 青菜と鶏肉のうま煮 切干大根のみそ汁	米、発芽米	鶏もも肉 こま 油揚げ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん、かつお節、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉		砂糖、片栗粉		
09水	昼食	雑穀ごはん ひき肉となすのみそ炒め わかめのお汁	米、雑穀米 はるさめ	生揚げ、豚ひき肉	なす、たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、赤みそ、ごま油、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 フライビーンズ		牛乳 だいたず水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ		
10木	昼食	麦ごはん 魚のかば焼き風 ピーマンのおかか和え オクラのみそ汁	米、押麦	はまち 花かつお 油揚げ	しょうが もやし、ピーマン、にんじん たまねぎ、オクラ、にんじん	しょうゆ、油、砂糖、片栗粉、酒 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ		牛乳 ヨーグルト(無糖)		小麦粉、砂糖、油		
11金	昼食	ごはん 夏野菜のかきあげ しめじのみそ汁 オレンジ	米	豚肉肩 こま、いんげん 木綿豆腐	とうもろこし、たまねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん オレンジ	小麦粉、油、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳				
12土	昼食	ごはん 豆腐のみそそぼろ煮 すまし汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん もやし、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				
14月	昼食	夏野菜カレー トマトのはるさめサラダ ヨーグルト	米 はるさめ	牛乳、鶏むね肉 こま	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、カットわかめ	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 砂糖、酢、しょうゆ、ごま油		
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	食塩		
15火	昼食	ごはん 煮魚 もやしの昆布和え 夏野菜のおかず汁	米 すりごま	はまち 鶏むね肉 こま	しょうが もやし、にんじん、塩こんぶ かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	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				
16水	昼食	麦ごはん 酢鶏 えのきのみそ汁 バナナ	米、押麦	鶏むね肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、えのきたけ、にんじん バナナ	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、酢、しょうゆ、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳				
17木	昼食	発芽米入りごはん 豚肉の冷しゃぶ風 たまねぎのお汁	米、発芽米 すりごま	豚肉肩 こま 油揚げ	トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、しょうが たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	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	冷やしぜんざい		牛乳、あずき(乾)		砂糖、片栗粉、食塩		
18金	昼食	雑穀ごはん じゃが鶏コーン揚げ おくら和え物 みそ汁	米、雑穀米 じゃがいも	鶏むね肉 こま、卵 しらす干し 木綿豆腐	とうもろこし オクラ もやし、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、しょうゆ、小麦粉、食塩 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				
19土	昼食	ごはん 鶏肉のカレー煮 みそ汁	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、なす、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				
22火	昼食	発芽米入りごはん 夏野菜のボークビーンズ もやしのみそ汁	米、発芽米	豚肉肩 こま、だいたず水煮 木綿豆腐	トマト、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、にんにく もやし、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、みりん 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム				
23水	昼食	とうもろこしごはん 鶏ささみのパンバンジー和え おふのお汁	米 すりごま 焼ふ	鶏ささ身 筋なし 油揚げ	とうもろこし きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな すいか	本みりん、油、食塩 砂糖、合わせみそ、しょうゆ、酢 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木	昼食	ごはん ふりかけ 鶏肉と冬瓜の冷やしだし煮 豆腐のみそ汁	米 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	とうがん、にんじん なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、片栗粉 赤みそ、いわし(煮干し)		
	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		
25金	昼食	麦ごはん かぼちゃの天ぷら きゅうりのツナ和え	米、押麦	ツナ油漬缶 豚肉肩 こま、油揚げ	かぼちゃ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	小麦粉、油 しょうゆ、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	豚汁 牛乳 菓子		牛乳				
26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				
28月	昼食	発芽米入りごはん 豚肉とインゲンのみそ煮 トマトとふわふわ卵のお汁 オレンジ	米、発芽米	豚肉 こま、いんげん 卵	たまねぎ、にんじん トマト、たまねぎ、にんじん オレンジ	赤みそ、砂糖、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、片栗粉、本みりん、食塩		
	午後おやつ	発酵乳 枝豆の塩ゆで 菓子		ジョア白ブドウ えだまめ(枝つき)		食塩		
29火	昼食	ごはん 魚の磯辺フライ 小松菜のごま和え かんぴょうのお汁	米 パン粉 すりごま	はまち 油揚げ 牛乳	あおのり もやし、こまつな、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						
30水	昼食	枝豆ごはん やまぶき和え 冬瓜のお汁	米、ごま しらたき	えだまめ(枝つき)、しらす干し 卵 鶏むね肉 こま	塩こんぶ キャベツ、きゅうり、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖、油、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				
31木	昼食	麦ごはん 鶏肉とズッキーニのさっぱり煮 厚揚げのみそ汁	米、押麦	鶏もも肉 こま 生揚げ	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、砂糖、油 赤みそ、いわし(煮干し)		
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	黒ごま	牛乳	かぼちゃ	油、砂糖、しょうゆ		