

献立表

2025年08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 金	昼食	ごはん チキンカツごまみそ きゅうりのコーン 和え ズッキーニのお汁	米 パン粉、すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ 牛乳	にんじん、とうもろこし、きゅうり にんじん、たまねぎ、ズッキーニ	赤みそ、油、砂糖、小麦粉、本みりん、食塩 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				
02 土	昼食	ごはん 豆腐のみそそばろ煮 すまし汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	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				
04 月	昼食	発芽米入りごはん 茹で豚 オクラのみそ汁	米、発芽米 すりごま	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、オクラ	しょうゆ、砂糖、酢 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
05 火	昼食	ごはん 魚のカレー揚げ チンゲン菜の和え物 とうもろこしのお汁	米	かれい 鶏むね肉 こま 牛乳	チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	油、小麦粉、カレー粉、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				
06 水	昼食	しそごはん おぐらの和え物 かきたま汁 すいか	米、ごま	チーズ ツナ油漬缶 卵	塩こんぶ、しそ もやし、きゅうり、オクラ たまねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ すいか	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、片栗粉、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	焼ふ	牛乳 きな粉		砂糖、バター
07 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン焼き いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	米 ごま	鶏もも肉 こま いんげん、しらす干し 生揚げ 牛乳	レモン たまねぎ、かぼちゃ、葉ねぎ	しょうゆ、油、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
08 金	昼食	麦ごはん 高野豆腐のから揚げ さわやか和え 冬瓜のお汁	米、押麦	凍り豆腐 油揚げ アシドミルク	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ とうがん、にんじん、こまつな	しょうゆ、油、片栗粉、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	発酵乳 トマトジャムサンド	フランスパン 米		トマト、レモン	砂糖
09 土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁		鶏もも肉 こま 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、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				
12 火	昼食	ごはん ビビンバ風 トマトのお汁	米	鶏もも肉 こま、卵 油揚げ 牛乳	緑豆もやし、にんじん、にんにく トマト、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	砂糖、しょうゆ、酒、赤みそ、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				
13 水	昼食	ごはん 肉みそ豆腐 わかめのすまし汁 オレンジ	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ 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	牛乳 菓子		牛乳		
14 木	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 なすのみそ汁	米	鶏むね肉 こま 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、にんじん、なす、葉ねぎ	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 菓子				
15 金	昼食	ごはん 夏野菜マーボー こまつなのお汁	米 じゃがいも	鶏むね肉 こま、生揚げ、いんげん 油揚げ 牛乳	とうがん、ズッキーニ、にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、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 菓子				
16 土	昼食	わかめごはん 野菜のツナ煮 みそ汁	米	ツナ油漬缶 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、なす、葉ねぎ、にんじん	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				
18 月	昼食	ハリハリわかめ御飯 夏野菜炒め お昼のみそ汁	米 焼ふ	豚肉肩 こま 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん ズッキーニ、とうもろこし、赤ピーマン、オクラ にんじん、たまねぎ、こまつな ぶどう天然果汁、かんてん(粉)	ごま油、しょうゆ、本みりん、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し) 砂糖
	午後おやつ	ぶどうゼリー				
19 火	昼食	ごはん 鮭のからめ和え 小松菜の大豆あえ モロヘイヤのお汁	米	さけ だいず水煮、花かつお 鶏むね肉 こま	にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ すいゆ	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、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	すいか				
20 水	昼食	雑穀ごはん 鶏肉のピーマン炒め みそ汁 バナナ	米、雑穀米	鶏もも肉 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが もやし、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、油、片栗粉、酒、本みりん、食塩 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 木	昼食	ドライカレー ひじきの和え物 オレンジ	米 じゃがいも	豚ひき肉、いんげん ツナ油漬缶、花かつお	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、パセリ キャベツ、トマト、ひじき オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、バター、油、小麦粉、スープストック、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース 牛乳もち		牛乳、きな粉		砂糖、片栗粉、食塩
22 金	昼食	麦ごはん かぼちゃと大豆の磯辺揚げ きゅうりのじゃこ和え いんげんのお汁	米、押麦	だいず水煮 しらす干し 木綿豆腐、いんげん、油揚げ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、あおのり きゅうり、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん	小麦粉、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				
23 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				
25 月	昼食	発芽米入りごはん なすの春雨炒め 豆腐のみそ汁 バナナ	米、発芽米 はるさめ、ごま	豚ひき肉 木綿豆腐	なす、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ バナナ	しょうゆ、ごま油、砂糖 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		
26 火	昼食	雑穀ごはん 塩麴からあげ 切干し大根のサラダ すまし汁	米、雑穀米 米こうじ 塩こうじ すりごま	鶏むね肉 こま ツナ油漬缶 木綿豆腐 牛乳	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん にんじん、たまねぎ、こまつな	油、片栗粉 酢、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				
27 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き キャベツのわかめ和え 夏野菜の冷やしみそ汁	米	かれい 油揚げ 牛乳 生クリーム	キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、ズッキーニ、モロヘイヤ バナナ 、オレンジ	食塩 合わせみそ、かつお節
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン 耳なし 米、ごま			
28 木	昼食	じゃこゆかりごはん 鶏肉の糸昆布煮 えのきのお汁		しらす干し 鶏むね肉 こま 油揚げ 牛乳	とうがん、にんじん、刻みこんぶ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	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 かぼちゃホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳、卵		油
29 金	昼食	麦ごはん 揚げだし豆腐 かんぴょうのみそ汁	米、押麦 じゃがいも	木綿豆腐 鶏むね肉 こま 牛乳	かぼちゃ、オクラ にんじん、かんぴょう(乾)	片栗粉、油、しょうゆ、本みりん、かつお節 赤みそ、かつお節
	午後おやつ	牛乳 菓子				
30 土	昼食	ごはん 豚肉の冷しゃぶ たまねぎのみそ汁	米 すりごま	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				