

2025年09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月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のごま照り焼き オクラの和え物 塩麹のお汁	米、発芽米 ごま	鶏もも肉 こま	もやし、オクラ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、油 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)	
	午後おやつ	牛乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト	油揚げ 牛乳 きな粉		砂糖	
02火	昼食	ごはん 豚肉の彩り炒め かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米	豚肉 こま、卵、花かつお	キャベツ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
03水	昼食	麦ごはん ふりかけ 切干し大根の煮物 豚汁	米、押麦 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏むね肉 こま、油揚げ 豚肉 こま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん なす、たまねぎ、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 人参ドーナツ		牛乳 木綿豆腐	にんじん、干しぶどう	小麦粉、油、砂糖	
04木	昼食	ごはん 煮魚 チンゲン菜の和え物 えのきのお汁	米 すりごま	たら	しょうが チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	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	牛乳 菓子		油揚げ 牛乳			
05金	昼食	雑穀ごはん じゃが鶏揚げ 野菜のおかゆ和え お麴のみそ汁	米、雑穀米 じゃがいも	鶏むね肉 こま、卵 花かつお 木綿豆腐	もやし、きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん	油、小麦粉、片栗粉、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子	焼ふ	牛乳			
06土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米 じゃがいも	豚肉肩 こま 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			
08月	昼食	発芽米入りごはん 親子煮 きゅうりの昆布和え 小松菜のみそ汁	米、発芽米	鶏むね肉 こま、卵 花かつお 油揚げ	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖、かつお節 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
09火	昼食	ごはん トマトとチーズの蒸し魚 じゃがいものみそ汁 オレンジ	米 じゃがいも	たら、チーズ	たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ、本みりん、酒 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
10水	昼食	麦ごはん 鶏肉とズッキーニの煮物 かんぴょうのお汁	米、押麦 ごま	鶏もも肉 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	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	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	
11木	昼食	わかめごはん 豆腐サラダ みそ汁	米 すりごま	絞豆腐、ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ バナナ、オレンジ	しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)			
12金	昼食	ごはん ごぼうの豚からあげ 小松菜の和え物 すまし汁	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、にんじん、葉ねぎ	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			
13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			
16火	昼食	麦ごはん 豚肉のはるさめ和え たまねぎのみそ汁	米、押麦 はるさめ、すりごま	豚肉 こま 木綿豆腐	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、酢、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 あんこサンド	食パン 耳なし	牛乳 あずき(乾)		砂糖	
17水	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 キャベツのお汁 バナナ	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	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	アイスクリーム		アイスクリーム			
18木	昼食	ごはん 魚の塩焼き きゅうりのわかめ和え 切り干し大根のみそ汁	米	かれい	もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	食塩 砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 赤みそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
19金	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ ごま和え しめじのみそ汁	米、発芽米 コーンフレーク すりごま	鶏ささ身 筋なし 油揚げ	キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんじん	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			
20土	昼食	ゆかりごはん 野菜のツナ煮 豚汁	米、ごま じゃがいも	ツナ油漬缶 木綿豆腐、豚肉肩 こま	キャベツ、もやし、にんじん 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			
22月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉と豆腐のうま煮 かきたま汁	米、発芽米 しらたき	鶏もも肉 こま、焼き豆腐 卵	たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、本みりん、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 かんぴょうチップ		牛乳	かんぴょう(乾)	油、片栗粉	
24水	昼食	カレーライス 野菜のじゃこ和え バナナ	米、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉 こま しらす干し、花かつお	なす、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	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			
25木	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ さつま芋煮 豆腐のお汁	米 さつまいも	はまち 木綿豆腐	しょうが もやし、にんじん、チンゲンサイ	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、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 バナナホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 調製豆乳、卵	バナナ	油	
26金	昼食	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 わかめのみそ汁 オレンジ	米、押麦 はるさめ	豚ひき肉、生揚げ 油揚げ	とうがん、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、ごま油、砂糖、片栗粉 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
27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	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			
29月	昼食	ごはん 鶏肉のレモン揚げ もやしのツナ和え 厚揚げのみそ汁	米	鶏むね肉 ツナ油漬缶、花かつお 生揚げ	レモン もやし、にんじん、ピーマン 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 合わせみそ、いわし(煮干し)	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
30火	昼食	麦ごはん ひじきの五目煮 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	米、押麦	鶏もも肉 こま、だいず水煮 油揚げ	にんじん、ごぼう、ひじき たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ、砂糖、油 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	