

2025年10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 水	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	雑穀ごはん 魚の照り煮 小松菜と揚げのお浸し もやしのお汁	米、雑穀米	さば 油揚げ 生揚げ	しょうが こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、もやし、薬ねぎ	しょうゆ、本みりん、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、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 フライビーゼ		牛乳 たいげ水煮		片栗粉、油、砂糖、しょうゆ
02 木	午前おやつ	牛乳 チーズ		牛乳 チーズ		
	昼食	ごはん ささみのごまみそ和え えのきのお汁 バナナ	米 すりごま	鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、こまつな えのきたけ、にんじん、薬ねぎ バナナ	合わせみそ、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		
03 金	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	ごはん かき揚げ キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそ汁	米	豚肉 肩 こま しらす干し 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、薬ねぎ	小麦粉、油、食塩 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
04 土	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	ごはん 豆腐のみそそば煮 すまし汁	米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	たまねぎ、薬ねぎ、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		
06 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
	昼食	きのこごはん さつま芋の甘煮 花魁のお汁	米、ごま さつまいも 焼ふ(花ふ)	鶏むね肉 こま、油揚げ	にんじん、しいたけ、薬ねぎ にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、酒、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	牛乳 お月見豆腐もち		牛乳 調整豆乳、きな粉、あずき(乾)		砂糖、片栗粉、食塩
07 火	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	ごはん ふかひけ 秋なすとかぼちゃのみそぼろ わかめのお汁	米 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、なす、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ	赤みそ、油、本みりん、砂糖、酒 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 水	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	雑穀ごはん 揚げ魚のハーベキューソース かきたま汁	米、雑穀米 じゃがいも	たら 卵	りんご、たまねぎ にんじん、たまねぎ	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒、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		
09 木	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	ごはん 鶏肉とかんぴょうの炒め煮 たまねぎのみそ汁	米	鶏もも肉 こま 油揚げ	にんじん、薬ねぎ、かんぴょう(乾) たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、油、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	白蒸し粉、さつまいも	牛乳 豆乳、卵		
10 金	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	発芽米入りごはん チキンカツ 野菜のごまだれ 小松菜のお汁	米、発芽米 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	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな	油、小麦粉、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		牛乳		
11 土	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	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 牛乳	にんじん、こまつな、切り干しだいこん 薬ねぎ、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		
14 火	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋のみそ汁	米	鶏もも肉 こま	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、こまつな	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		牛乳		
15 水	午前おやつ	牛乳 チーズ		牛乳 チーズ		
	昼食	大豆ごはん 切干し大根のごま炊き 塩麴のお汁	米 黒ごま 米こうじ 塩こうじ	たいげ水煮、鶏もも肉 こま 油揚げ 木綿豆腐	にんじん にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、ごぼう、薬ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、砂糖、食塩 しょうゆ、砂糖、油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	りんごゼリー			りんご天然果汁、りんご、かんてん(粉)	砂糖
16 木	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	ごはん 魚の塩麹焼き 田舎汁 オレンジ	米こうじ 塩こうじ さといも	さくら 鶏もも肉 こま	こまつな、にんじん、しいたけ オレンジ	しょうゆ、かつお節
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、黒ごま	牛乳		砂糖、油、しょうゆ
17 金	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	麦ごはん 豆乳鰯風 拌三絲	米、押麦 はるさめ	調整豆乳、豚肉 肩 こま、油揚げ 卵	だいこん、ほうれんそう、にんじん きゅうり、もやし、にんじん	酒、合わせみそ、本みりん、かつお節、こんぶ(だし用)、食塩 しょうゆ、砂糖、酢、油
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18 土	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	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	にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、薬ねぎ	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		
20 月	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	さつま芋ごはん ひじき煮 もやしのみそ汁	米、さつまいも	鶏むね肉 こま、油揚げ 生揚げ	にんじん、ピーマン、ひじき もやし、にんじん、こまつな	酒、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		
21 火	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
	昼食	ごはん きのこのみそ炒め すまし汁 バナナ	米	鶏むね肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、しめじ にんじん、たまねぎ、ねぎ バナナ	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	牛乳 豆腐ホットケーキ		牛乳 木綿豆腐、卵		油
22 水	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐と里芋のから揚げ 味付ききゅうり しめじのみそ汁	米、発芽米 さといも	凍り豆腐 油揚げ	しょうが きゅうり にんじん、たまねぎ、しめじ、薬ねぎ	小麦粉、油、しょうゆ、片栗粉、本みりん、食塩 しょうゆ、酢、ごま油、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 きな粉サンド	フランスパン	牛乳 きな粉 ジョア白ブドウ		バター、砂糖
23 木	午前おやつ	発酵乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	雑穀ごはん 肉じゃが あおさのみそ汁	米、雑穀米 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 たまねぎ、にんじん、あおさ	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		
24 金	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	麦ごはん 魚のみそ煮 ほうれんそうのおかか和え キャベツのお汁	米、押麦	さば 花かつお 鶏むね肉 こま 牛乳	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ	赤みそ、砂糖、本みりん、酒、しょうゆ 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		
25 土	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	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	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		牛乳		
27 月	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	発芽米入りごはん 大豆の具沢山煮物 みそ汁	米、発芽米 しらたき じゃがいも	鶏もも肉 こま、たいげ水煮、油揚げ 油揚げ	だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、薬ねぎ	しょうゆ、砂糖、油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 火	午前おやつ	牛乳 チーズ		牛乳 チーズ		
	昼食	お草のカレーライス 小魚和え オレンジ	米、さつまいも、さといも	牛乳、鶏むね肉 こま しらす干し	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、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 酢、砂糖、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おふラスク	焼ふ	牛乳 きな粉		砂糖、バター
29 水	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 にんじんの汁	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ	にんじん、たまねぎ、薬ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな	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	発酵乳 ごまドーナツ	ごま	ジョア白ブドウ 卵、調整豆乳		小麦粉、砂糖、油、バター
30 木	午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
	昼食	卵とひじきの混ぜごはん ツマ和え 切り干し大根のみそ汁	米 じゃがいも、ごま	卵 ツナ油漬缶、花かつお 生揚げ 牛乳	にんじん、ひじき ほうれんそう、にんじん にんじん、たまねぎ、薬ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、砂糖、油 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		
31 金	午前おやつ	牛乳 オレンジ		牛乳	オレンジ	
	昼食	麦ごはん 天ぷら 塩昆布和え 白菜のお汁	米、押麦 さつまいも	鶏むね肉 こま、卵 油揚げ	れんこん もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ はくさい、えのきたけ、にんじん	小麦粉、油、食塩 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		牛乳		