

献立表

高花平こども園(一般)

2025年11月

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 土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	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、カットわかめ	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		
04 火	昼食	雑穀ごはん 塩麹からあげ えのきのごま和え 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 木綿豆腐、油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん	油、片栗粉 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 あんこサンド		牛乳 あずき(乾)		砂糖
05 水	昼食	じゃこわかめごはん 高野豆腐のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 みかん	米 じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ みかん	しょうゆ、砂糖、片栗粉、本みりん 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
06 木	昼食	ごはん 豚肉と根菜の煮物 お麩のみそ汁	米 焼ふ	豚肉 こま	だいこん、ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖、本みりん 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 野菜チップ		牛乳		油
07 金	昼食	発芽米入りごはん ハンバーグ チンゲン菜の和え物 かんぴょうのお汁	米、発芽米 パン粉	豚ひき肉、牛乳、卵、木綿豆腐 しらす干し 油揚げ	たまねぎ キャベツ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、かんぴょう(乾)	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		牛乳		
08 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、葉ねぎ	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		
10 月	昼食	発芽米入りごはん マーボー大根 かきたま汁	米、発芽米	鶏ひき肉、生揚げ 卵	だいこん、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、こまつな	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 里芋のフライドポテト		牛乳		油、食塩
11 火	昼食	麦ごはん ふりかけ ひじきとさつま芋の煮物 豚汁 オレンジ	米、押麦 ごま さつまいも	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏むね肉 こま 豚肉肩 こま	にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ オレンジ	しょうゆ、油、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうパンケーキ		牛乳 木綿豆腐		小麦粉、砂糖、油
12 水	昼食	雑穀ごはん 鶏肉とかぶのだし煮 ごぼうのみそ汁	米、雑穀米	鶏もも肉 こま 油揚げ	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉 たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、かつお節、本みりん、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		
13 木	昼食	麦ごはん れんこんと鶏肉の落とし揚げ もやしの和え物 白菜のお汁	米、押麦	鶏ひき肉、卵 木綿豆腐	れんこん、しょうが もやし、にんじん、こまつな はくさい、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、しょうゆ、本みりん、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	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、食塩
14 金	昼食	ごはん 魚の塩焼き 切干し大根とわかめの和え物 さつまいものみそ汁	米 すりごま さつまいも	さわら	にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	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		
15 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、だいこん、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		
17 月	昼食	ごはん 豆腐の変わり揚げ キャベツのごま和え 里芋のみそ汁	米 ごま さといも	絞り豆腐、しらす干し 油揚げ	にんじん、葉ねぎ、ひじき キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、本みりん 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		
18 火	昼食	発芽米入りごはん 魚のみそ煮 金平れんこん 大根のお汁	米、発芽米 しらたき、ごま	さわら 油揚げ	しょうが れんこん、にんじん たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、にんじん	赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒 しょうゆ、砂糖、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	お茶 昆布おにぎり	米		にんじん、塩こんぶ	
19 水	昼食	秋野菜のカレーライス 白菜のツナ昆布和え ヨーグルト	米、さつまいも すりごま	牛乳、豚肉 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ はくさい、にんじん、塩こんぶ	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		
20 木	昼食	麦ごはん 柳川風煮 小松菜のみそ汁 バナナ	米、押麦	鶏もも肉 こま、卵 油揚げ	たまねぎ、ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな バナナ	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 キャロットサンド		牛乳	りんご、にんじん、レモン	砂糖
21 金	昼食	雑穀ごはん さつまいもコロケ ほうれん草のおかか和え えのきのみそ汁	米、雑穀米 さつまいも、パン粉	鶏ひき肉 花かつお	たまねぎ ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	油、小麦粉、食塩 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		
22 土	昼食	わかめごはん 白菜のそぼろ煮 すまし汁	米 じゃがいも	豚ひき肉、木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	赤みそ、砂糖、しょうゆ、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		
25 火	昼食	発芽米入りごはん 揚げ魚の野菜あんかけ わかめのお汁	米、発芽米	たら	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん もやし、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	油、片栗粉、しょうゆ、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 マカロニのあべ川		牛乳 きな粉		砂糖
26 水	昼食	麦ごはん ごぼうのごまサラダ 肉団子汁 みかん	米、押麦 すりごま パン粉	ツナ油漬缶 鶏ひき肉	ごぼう、もやし、にんじん、こまつな だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 木	昼食	里芋五目ごはん やまぶき和え みそ汁	米、さといも しらたき	鶏むね肉 こま、油揚げ 卵 木綿豆腐	にんじん、干しいたけ キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、砂糖 しょうゆ、砂糖、油、ごま油 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)	バナナ、オレンジ	
28 金	昼食	ごはん ごぼうの炒り豆腐 かぶのみそ汁	米	絞り豆腐、豚肉 こま、花かつお 油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉	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		
29 土	昼食	ごはん しょうが焼き みそ汁	米	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、ごま油、砂糖、本みりん 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		