



こんだてひょう



令和7年度

横島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02 月	昼食	しょうがごはん 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	こんぶ(だし用) さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ	しょうゆ、塩 塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット プチスティック(小麦) 海苔巻きあられ			
03 火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ オクラのチーズおかか和え スープ	米 米粉、なたね油、片栗粉	鶏肉 クリームチーズ	しょうが、にんにく オクラ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷)	しょうゆ しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんのビスケット かぼちゃと米粉のロールクッキー		メロン 	
04 水	昼食	牛肉の混ぜ寿司 アスパラとじゃこの和え物 すまし汁	米、三温糖、白ごま ごま油、三温糖	牛肉、卵、こんぶ(だし用) チリメン こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油	牛乳 かみかみこんぶ		
05 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ビーフンサラダ	米 糸こんにゃく、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) ハム	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン	牛乳		抹茶
06 金	昼食	タコライス にんじゃがしりしり スープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ わかめ(乾)	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく にんじん もやし、ねぎ、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、塩
07 土	昼食	牛乳 ドックパン 焼きそば スープ	コッペパン ゆで中華そば(冷)、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう コンソメ
	09 月	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き きゅうりとオクラの酢の物 味噌汁	米 マヨネーズ、三温糖 三温糖	鶏肉 かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、オクラ たまねぎ、なめこ、トウモロコシ
10 火	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用、乳) きらず揚げ(小麦)		
	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、ナス、ズッキーニ、オクラ、にんじん だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢
午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう(小麦)	牛乳			
11 水	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米 片栗粉、なたね油 黒ごま	あじ 鶏肉	しょうが きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	ミニのりすけ	牛乳	とうもろこし	
12 木	昼食	スタミナかつお丼 小松菜のミネラルサラダ すまし汁	米、ながいも、三温糖 マヨネーズ、すりごま、三温糖 切り麩	豚ひき肉、納豆、刻みのり ツナ こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな、にんじん、コーン(冷)、干しひじき たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★抹茶オレ 菓子パン	牛乳パン(小麦、卵、乳)	牛乳		グリーンティー粉末
13 金	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 オクラの土佐和え	米 さつまいも、三温糖	鶏肉	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが オクラ	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★アナスケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
14 土	昼食	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 白ごま、ごま油	牛乳 豚肉 わかめ(乾)	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ、本みりん コンソメ
	16 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き ひじき豆 味噌汁	米 つきこんにゃく、三温糖、ごま油 じゃがいも	さば だいず水煮、油揚げ 味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	レモン にんじん、こまつな、干しひじき たまねぎ
午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)プルーン	ベアビスケット(小麦、乳)	牛乳アイス		プルーン(乾)	

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	その他
17 火	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 冬瓜の中華風スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油	牛ひき肉、刻みのり 卵	大豆やし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦、卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
18 水	昼食	ご飯 チキンのカレーソーテー かぼちゃのサラダ スープ	米 強力粉 マヨネーズ	鶏肉 ハム	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	カレー粉 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	元気カリポテミニ(小麦)	ヨーグルト(加糖)		
19 木	昼食	ご飯 肉じゃが ナスの中華漬け	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 なたね油、ごま油、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) なす、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	★わらびもち 菓子	三温糖、わらび餅粉 小丸ちゃん	きな粉		
20 金	昼食	ロールパン 白身魚のフライ オーロラソース ツナわかめサラダ (幼児のみ)ハッシュドポテト マカロニ入りスープ	ロールパン パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油 三温糖 ハッシュドポテト、なたね油 マカロニ	たら、卵 ツナ、わかめ(乾)	レモン果汁 キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、塩、こしょう 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(カスタード、小麦、卵、乳)またはゼリー	牛乳		
21 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、干しいたけ オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
23 月	昼食	ご飯 豚肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 味噌汁	米 三温糖 マヨネーズ、マカロニ	豚肉 ハム 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、本みりん こしょう、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
24 火	昼食	マーボーナス丼 きゅうりナムル 中華スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油 白ごま、ごま油、三温糖	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ わかめ(乾)	なす、白ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、コーン(冷) たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子	花せんべい(小麦)		すいか	
25 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 キャベツとちくわの梅おかか和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖、ごま油	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) ちくわ(卵)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお、梅肉
	午後おやつ	★カルピスゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
26 木	昼食	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き アスパラとトマトのサラダ スープ	米 マヨネーズ、小麦粉 なたね油、三温糖	さけ、粉チーズ ハム 鶏肉	クリームコーン缶 トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん レタス、白ねぎ、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう 酢、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
27 金	昼食	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	ジョア(プレーン) 合びき肉、粉チーズ ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう 白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン		しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
28 土	昼食	牛乳 チキンライス ポトフ風スープ	米、バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、グリーンピース(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	ケチャップ、塩 コンソメ、塩、こしょう
30 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き 昆布和え 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油	鶏肉 塩こんぶ 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、なす、なめこ	しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★水無月 菓子	小麦粉、砂糖、甘納豆 おとうふ屋さんの磯辺揚げ(えび)	牛乳		

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	480kcal	563kcal	408kcal	471kcal
たんぱく質	19.1g	21.0g	16.9g	17.6g
脂質	14.6g	15.0g	13.8g	13.0g
カルシウム	181mg	270mg	219mg	225mg
ビタミンC	19mg	18mg	15mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。6月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
 ○★マークの日は手作りおやつです。
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。

