

令和7年度

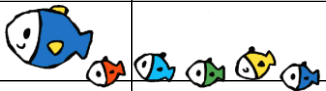


こんだてひょう



横浜ひらぎこども園

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	
01 火	昼食	わかめご飯 あじの南蛮漬け 豚汁	米 三温糖、なたね油、小麦粉	わかめ(乾) あじ 木綿豆腐、豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	本みりん、塩 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
02 水	昼食	タコライス にんじゃがしりしり 豆乳スープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ 豆乳、鶏肉	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 白ねぎ、キャベツ、しめじ	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 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)こんぶ	プチスティック(小麦)	かみかみこんぶ	デラウェア	
03 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★オクラごはん	米		オクラ	しょうゆ、糸かつお
04 金	昼食	ご飯 肉豆腐 こまつなっとう	米 糸こんにゃく、三温糖 三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ こまつな	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
05 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティ(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう
	07 月	七夕ちらし 星のハンバーグ すまし汁	米、砂糖、三温糖 干しそうめん	卵、鮭(ほぐし)瓶、高野豆腐、こんぶ(だし用) ハンバーグ(冷) かまぼこ(卵)、こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、コーン(冷)、きょうもろ、干しいたけ たまねぎ、オクラ	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
08 火	午後おやつ	七夕ゼリー 菓子 (幼児のみ)菓子	七夕ゼリー 星っこ きかん棒			
	08 火	昼食 ご飯 鮭のトマトマヨ焼き きゅうりの黒ごまサラダ 味噌汁	米 マヨネーズ 黒ごま じゃがいも	さけ 味噌、油揚げ、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	トマト きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ	塩、こしょう しょうゆ、塩 だしかつお
09 水	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
	09 水	昼食 ご飯 ささみチーズフライ オクラの土佐和え 冬瓜の中華風スープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油	鶏ささみ、卵、粉チーズ 卵	オクラ とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	塩、こしょう しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ、塩
10 木	午後おやつ	冷凍菓子 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット クラッカー(小麦) かぼちゃと米粉のロールクッキー			
	10 木	昼食 ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
11 金	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粒かつお
	11 金	昼食 スタミナっとう丼 きゅうりナムル 味噌汁	米、ながいも、三温糖 白ごま、ごま油、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり わかめ(乾) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ もやし、きゅうり、コーン(冷) たまねぎ、みょうが、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
12 土	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵、牛乳	干しぶどう	しょうゆ
	12 土	昼食 牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、煮干し、こんぶ(だし用)	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
14 月	14 月	昼食 ご飯 鶏の香味焼き ツナわかめサラダ かき玉味噌汁	米 ごま油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) 卵、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、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
15 火	15 火	昼食 ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 小松菜のミネラルサラダ	米 さつまいも、三温糖 マヨネーズ、すりごま、三温糖	鶏肉 ツナ	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが こまつな、にんじん、コーン(冷)、干しひじき	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、無塩バター、三温糖、小麦粉、スライスアーモンド	牛乳 卵		
16 水	16 水	昼食 中華どんぶり きゅうりの中華漬け スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚肉	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが きゅうり 白ねぎ、キャベツ、オクラ、コーン(冷)	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 木	昼食	コロッケバーガー (幼児)バーガーパンズ、(乳児)ドッグパン コロッケ (幼児のみ) 添え野菜 中華風ドレッシングのサラダ スープ	(幼児)バーガーパンズ、(乳児)ドッグパン コロッケ(冷)、なたね油 白ごま、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、わかめ(乾)	サラダ菜 きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷) たまねぎ、だいこん、にんじん	中濃ソース 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
18 金	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、白ごま	豚肉、スキムミルク チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、コンソメ、たこ焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子		牛乳	とうもろこし	塩
19 土	昼食	牛乳 焼うどん 果物	ゆでうどん(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、刻みのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、本みりん、塩
	午後おやつ	ご飯 鯖のカレーソーテー 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 強力粉 すりごま、三温糖	さば 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、ズッキーニ、しめじ	カレー粉、塩 しょうゆ だしかつお
22 火	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ) 菓子	ベアビスケット(小麦・乳) 元気のりまきあられ	牛乳アイス		
	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜の棒々鶏風	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ごまペースト	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ 深煎りゴマドレッシング(卵)、しょうゆ
23 水	午後おやつ	★黒糖わらびもち 菓子	わらび餅粉、三温糖、黒砂糖 小魚せん(エビ)	きな粉		
	昼食	ジョア ロールパン なすとトマトのポークグラタン ポテトサラダ	ロールパン マカロニ、パン粉、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	ジョア 豚ひき肉、とろけるチーズ 卵、ハム	なす、たまねぎ、ホールトマト、パセリ粉、にんにく きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう 塩、こしょう
24 木	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン オクラのチーズおかか和え 豆乳味噌スープ	米 米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、白ごま さつまいも	鶏肉、コチュジャン クリームチーズ 豆乳、ベーコン、味噌	にんにく オクラ たまねぎ、にんじん、にら すいか	本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ
25 金	午後おやつ	果物 菓子	おとうふ屋さんの磯辺揚げ(エビ)			
	昼食	牛乳 豚みそ丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ(乾)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、塩 コンソメ
26 土	昼食	ご飯 焼き魚 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく、三温糖	あじ 油揚げ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、なめこ	塩 しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル プルーン	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	
29 火	昼食	カレーピラフ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ ミルクスープ	米、バター マヨネーズ、三温糖 じゃがいも	豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン(冷)、にんにく きゅうり、キャベツ、ごぼう たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、味噌、しょうゆ、こしょう、塩、こしょう しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
30 水	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	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
31 木	昼食	うなぎのスタミナ丼 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	米、三温糖 三温糖、片栗粉	うなぎ蒲焼、卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ほうれんそう とうがん、しょうが たまねぎ、えのきたけ	塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのプチパン	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	

★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	494kcal	563kcal	414kcal	471kcal
たんぱく質	18.7g	21.0g	16.4g	17.6g
脂質	16.3g	15.0g	16.0g	13.0g
カルシウム	185mg	270mg	223mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg

★お誕生日おめでとうメニューです。7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。

