

令和7年度



こんだてひょう



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
01 土	昼食	牛乳 ガパオライス スープ	米、三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
04 火	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 飛鳥汁	米 三温糖 三温糖	さば、味噌 かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 鶏肉、牛乳、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり にんじん、しめじ、だいこん、葉ねぎ	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 ワッフル プルーン	ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳	プルーン(乾)	
05 水	昼食	スタミナとう丼 小松菜の煮浸し すまし汁	米、ながいも、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) はんぺん(卵)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	小麦粉、三温糖、バター、ポン菓子	牛乳 卵、牛乳、おから		ベーキングパウダー、ビュアココア
06 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 かぶの塩こんぶサラダ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 なたね油、三温糖	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ かぶ、きゅうり、にんじん	しょうゆ 酢
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳		いちごジャム
07 金	昼食	とうもろこしごはん 鶏の唐揚げ きゅうりのサラダ 味噌汁	米 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 さつまいも、切り麩	鶏肉 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	コーン(冷) しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん	塩 しょうゆ しょうゆ、塩 だしかつお
	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		
08 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 バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
10 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え スープ	米 ごま油 すりごま、三温糖	鶏肉	白ねぎ、しょうが トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん にら、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、本みりん しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・卵・乳)	牛乳		
11 火	昼食	ハヤシライス きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、ごま油	豚肉、スキムミルク 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) きゅうり	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 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★焼き芋	さつまいも	牛乳		
12 水	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ピーマン、にんじん たまねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	むきえび(冷)、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
13 木	昼食	ご飯 鶏の和風レモン ブロッコリーのおかか和え スープ	米 なたね油、片栗粉、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	レモン ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
14 金	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、ホールトマト缶、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
	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、ポン菓子 カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
15 土	昼食	牛乳 チキンサンド ミルクスープ	コッペパン、マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが さつまいも、たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩

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
17月	昼食	牛丼 果物 味噌汁	米、三温糖、白ごま	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ みかん	しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	切り麩 たい焼き(小麦・卵・乳・冷)	味噌、煮干し、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、なめこ	
18火	昼食	ご飯 白身魚のフライ タルタルソース 花野菜のアーリオオーリオ スープ	米 パン粉、なたね油、マヨネーズ、小麦粉 じゃがいも	たら、卵 ベーコン	らっきょう(甘酢漬) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、にんにく たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	塩、パセリ粉、こしょう、塩 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	ミニのりすけ	プリン(卵不使用・乳)		
19水	昼食	ご飯 肉豆腐 ツナわかめサラダ	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) ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク、ボン菓子	牛乳 卵	干しぶどう	
20木	昼食	ジョア ミートスパゲティ レンコンサラダ	スパゲティ(ゆで、冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、すりごま	ジョア(プレーン) 合挽肉、粉チーズ ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トウモロコシ、しいたけ、アスパラガス(凍)、にんにく れんこん、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、干しいたけ、いんげん(冷)	しょうゆ、塩
21金	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 雪鍋汁	米 三温糖、片栗粉 つきこんにゃく、三温糖	ぶり だいず水煮、角切り昆布 豚肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	本みりん、しょうゆ しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩
	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
22土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん(冷)、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	カレーウ、しょうゆ、本みりん、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
25火	昼食	ご飯 鯖のカレーソテー マカロニサラダ スープ	米 強力粉 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	さば ツナ 	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん	塩、カレー粉 こしょう、塩 コンソメ、塩
	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
26水	昼食	ご飯 鶏とじゃがいもの利休煮 中華風春雨サラダ	米 じゃがいも、飯こんにゃく、三温糖、すりごま、なたね油 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	鶏肉、こんぶ(だし用) 卵、ハム	にんじん、れんこん、いんげん(冷) もやし、きゅうり	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
27木	昼食	ロールパン パンプキンシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷) きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	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
28金	昼食	ご飯 千草卵 青菜ときのこのボン酢あえ 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖	卵、豚ひき肉 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ はくさい、にんじん	しょうゆ ボン酢しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
29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、牛乳 ハム	ホールトマト缶、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

★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	499kcal	563kcal	415kcal	471kcal
たんぱく質	19.9g	21.0g	17.1g	17.6g
脂質	16.7g	15.0g	15.1g	13.0g
カルシウム	197mg	270mg	213mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	18mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。11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。
 焼き芋パーティーをします！！
 ○★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。

