

令和7年度



# こんだてひょう



横浜ひいらぎこども園

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
05月	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁	米 三温糖、片栗粉 三温糖 手鞠麴	ぶり 刻みこんぶ こんぶ(だし用)	にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのきたけ、なばな	本みりん、しょうゆ 酢、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳・冷)	牛乳		
06火	昼食	ご飯 すき焼き風煮 ビーフンサラダ	米 糸こんにゃく、切り麴、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) ハム	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ
	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 カルデツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
07水	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ツナ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー ごぼう、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★七草ごはん	米、ごま油	油揚げ、こんぶ(だし用)	七草	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩
08木	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 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 わかめ(乾)	大豆もやし、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 はくさい、えのきたけ、にんじん	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 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
09金	昼食	 ケチャップライス 鶏の唐揚げ 中華風春雨サラダ 味噌汁	米、なたね油、三温糖 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	卵、あらびきウインナー 鶏肉 ハム 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく もやし、きゅうり、コーン(冷) キャベツ、なめこ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩 しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	シュークリーム(カスタード・卵・乳・小麦)またはゼリー	牛乳		
10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
13火	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ カムカムサラダ 味噌汁	米 三温糖 ごま油、三温糖	鶏肉 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
14水	昼食	ご飯 鶏とじゃがいもの利休煮 ブロッコリーのおかか和え	米 じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、すりごま、なたね油	鶏肉、厚揚げ、こんぶ(だし用)	れんこん、にんじん、いんげん(冷) ブロッコリー	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン 型抜きチーズ	牛乳パン(小麦・卵・乳)	牛乳 型抜きチーズ		
15木	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ かぶの塩こんぶサラダ スープ	米 スライスアーモンド、小麦粉、パン粉、なたね油 なたね油、三温糖	あじ、卵 塩こんぶ 鶏肉	かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	塩、こしょう 酢 コンソメ、塩
	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)		
16金	昼食	スタミナつとう井 小松菜の煮浸し かき玉味噌汁	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) 卵、味噌、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、えのきたけ、にんじん はくさい、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 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 小魚せん(ごま・えび)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
17土	昼食	牛乳 ポテサラダック スープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん	塩、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
19月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、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
20火	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり 白菜と春菊のごま和え 飛鳥汁	米、三温糖、片栗粉 すりごま さといも(冷)	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 鶏肉、牛乳、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ はくさい、しゅんぎく、にんじん だいこん、しめじ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小丸ちゃん	牛乳 こしあん		
21水	昼食	ジョア ミートスパゲティ 花野菜のサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ	ジョア(プレーン) 合挽肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、まい、たけ、グリーンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 塩、カレー粉
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン 菓子	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
22木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、いんげん(冷)、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん だしかつお、しょうゆ、本みりん、酢、塩
	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	
23金	昼食	ハヤシライス きゅうりの黒ごまサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 黒ごま	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、ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ かぼちゃと米粉のロールクッキー		みかん	
24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
	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)	
26月	昼食	親子丼 きゅうりとじゃこの酢の物 粕汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、すりごま さといも(冷)	鶏肉、卵、高野豆腐、刻みのり チリメン、わかめ(乾) 豚肉、油揚げ、味噌	たまねぎ、みつば きゅうり だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ 酒かす、しょうゆ、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		
27火	昼食	ご飯 肉豆腐 青菜ときのこのポン酢あえ	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)	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、本みりん、だしかつお
	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		
28水	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 じゃがいも、マヨネーズ、バター しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	さけ、牛乳 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、はくさい、なめこ	パセリ粉、塩、こしょう しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
29木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 ツナわかめサラダ	米 なたね油 三温糖	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	オートミール、バター、三温糖、小麦粉	牛乳 卵		
30金	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ 牛乳、ベーコン	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、なばな	カレールー、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
31土	昼食	牛乳 ガパオライス スープ	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉 わかめ(乾)	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

★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	497kcal	563kcal	423kcal	471kcal
たんぱく質	20.1g	21.0g	17.5g	17.6g
脂質	15.1g	15.0g	14.8g	15.0g
カルシウム	235mg	270mg	248mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg

お誕生日おめでとうございます。1月生まれのおともた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です。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。

