

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
02 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き カムカムサラダ わかめスープ	米 ごま油 ごま油、三温糖	鶏肉  わかめ(乾)	白ねぎ、しょうが <small>もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん</small> たまねぎ、にら、キャベツ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ブチスティック(小麦) 小魚せん(ごま・えび)		デコボン	
03 火	昼食	いわしのかば焼き井 きゅうりの酢の物 味噌汁	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖	いわし、刻みのり わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	きゅうり たまねぎ、はくさい、なめこ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖きな粉豆 菓子	黒砂糖 さかなの学校(小麦)	牛乳 だいたず水煮、きな粉		
04 水	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き れんこんきんぴら すまし汁	米 砂糖 三温糖、白ごま、なたね油	さけ、味噌 牛肉 絹ごし豆腐	れんこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、なばな	本みりん 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 ★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	牛乳 卵	干しぶどう	
05 木	昼食	ご飯 ささみチーズフライ 花野菜のアーリオオーリオ スープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油	鶏ささみ、卵、粉チーズ ベーコン	<small>カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、しめじ</small>	塩、こしょう 塩、こしょう 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)		
06 金	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え	米 <small>じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油</small> マヨネーズ、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイミルク(小麦・卵・乳)	牛乳		
07 土	昼食	牛乳 チキンライス ミルクスープ	米、バター さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	<small>たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、グリーンピース(冷)</small> たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、塩 コンソメ、塩
09 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン すまし汁	米 塩こうじ <small>しらたき、三温糖、白ごま、ごま油</small> 切り麩	さけ 豚肉、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、えのきたけ、水菜	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 たい焼き	たい焼き(冷、小麦・卵・乳)	牛乳		
10 火	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	<small>たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン(冷)</small> だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	マヨネーズ、ロールパン	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
12 木	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン 昆布和え 雪鍋汁	米 三温糖、片栗粉	鶏肉 塩こんぶ <small>豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)</small>	白ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん <small>はくさい、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ</small>	本みりん、しょうゆ、塩 塩 しょうゆ、だしかつお、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 だいたず水煮、かえりちえりめん		しょうゆ
13 金	昼食	★ ジョア ロールパン グラタン ミネストローネスープ	ロールパン <small>マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、なたね油</small>	ジョア(プレーン)  牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん <small>ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく</small>	コンソメ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子 (幼児のみ)プルーン	米粉のガトーショコラ	牛乳 	プルーン(乾)	
14 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティ(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	<small>ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ</small> バナナ	ケチャップ、こしょう、塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
16 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) <small>絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)</small>	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ みかん はくさい、にんじん	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 ★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 
17 火	昼食	ご飯 千草卵 ブロッコリーのおかか和え 飛鳥汁	米 三温糖、なたね油 さといも(冷)	卵、豚ひき肉 厚揚げ、牛乳、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき ブロッコリー だいこん、しめじ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	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
18 水	昼食	ご飯・のり ハンバーグ きゅうりのコーンサラダ スープ	米 パン粉 なたね油、三温糖 白ごま	味付けのり 合挽き肉、卵、牛乳 ツナ	たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	ケチャップ、塩、こしょう、ナツメグ 酢、塩 鶏ガラスープ、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		
19 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽんめん(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	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにやく、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
20 金	昼食	ご飯 筑前煮 納豆マヨ和え	米 さといも、板こんにやく、三温糖 マヨネーズ	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、いんげん(冷) 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
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	えび(むき身、冷)、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
21 土	昼食	牛乳 チキンサンド ポトフ風スープ	コッペパン、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、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、こしょう
	午後おやつ	牛乳 洋菓子 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	型抜きチーズ		
24 火	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐	しょうが はくさい、きゅうり だいこん、にんじん、えのきたけ	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 洋菓子 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	型抜きチーズ		
25 水	昼食	ロールパン パンプキンシチュー ミモザサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉 卵	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷) キャベツ、ブロッコリー、こまつな	コンソメ、こしょう、塩 こしょう、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	
26 木	昼食	スタミナつとう丼 小松菜の煮浸し 味噌汁	米、ながいも、三温糖 切り麩	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) <small>味噌、煮干し、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)</small>	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、たまねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお
	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	ご飯 ヤンニョムチキン れんこんともやしのさっぱり和え スープ	米 <small>米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、白ごま</small> 三温糖、なたね油	鶏肉 	にんにく れんこん、もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、にんじん	本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう、コチュジャン しょうゆ、酢 鶏ガラスープ、塩
	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		
28 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん 南瓜の甘煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 三温糖	牛乳 鶏肉、赤みそ、油揚げ こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお

★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	506kcal	563kcal	418kcal	471kcal
たんぱく質	21.0g	21.0g	17.7g	17.6g
脂質	17.5g	15.0g	15.6g	13.0g
カルシウム	206mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg

★お誕生日おめでとうメニューです。2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。

★発表会がんばれメニューでグラタンを入れています。

○★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。

