



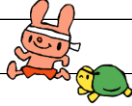
こんだてひょう



令和8年度

横島ひらぎこども園

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 木	昼食	ジョア ミートスパゲティ ごぼうサラダ	スパゲティ(冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、すりごま、三温糖	ジョア(プレーン) 合挽肉、粉チーズ ハム	ごぼう、きゅうり、にんじん コーン、たけのこ、人参、にんじん、じゃがいも、トマト、ピーマン、いんげん、アスパラガス(冷)、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、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
02 金	昼食	中華どんぶり きゅうりナムル 卵スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	豚肉 わかめ(乾) 卵	はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり、コーン(冷) たまねぎ、にんじん、トウモロコシ	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	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 豆乳クッキー	牛乳 だいたい水煮、かえりちりめん		しょうゆ
03 土	昼食	牛乳 ポテサラドック 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、はくさい、にんじん	塩、こしょう コンソメ、塩
05 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ カムカムサラダ さつま汁	米 三温糖 ごま油、三温糖 さつまいも	鶏肉 木綿豆腐、味噌	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 はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	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	豆乳ヨーグルト 菓子	つぶせん	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
06 火	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 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	さけ 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 かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	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	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
07 水	昼食	スタミナつとう丼 ビーフンサラダ 味噌汁	米、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油 さといも	豚ひき肉、納豆、刻みのり ハム 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩
08 木	昼食	ロールパン クリームシチュー レンコンサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、すりごま	牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー れんこん、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ、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	★ ご飯 トンカツ かぶの塩こんぶサラダ 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 なたね油、三温糖	豚肉、卵 塩こんぶ 味噌、こんぶ(だし用)	かぶ、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	中濃ソース、塩、こしょう 酢 だしかつお
	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)		
13 火	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば、味噌 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 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
14 水	昼食	さつま芋ごはん ちゃんこ汁 高野豆腐の卵とじ	米、さつまいも、黒ごま 片栗粉 三温糖	こんぶ(だし用) 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 卵、高野豆腐	はくさい、だいこん、葉ねぎ、にんじん、しょうが こまつな	しょうゆ、だしかつお、塩、本みりん しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	えび(むき身:冷)、とろけるチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
15 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の黄金マヨ和え	米 糸こんにやく、三温糖 マヨネーズ、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ	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 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん(ごま・えび)	牛乳 こしあん		
16 金	昼食	★ ロールパン チーズハンバーグ 果物 ミルクスープ	ロールパン パン粉	合挽肉、卵、牛乳、スライスチーズ 牛乳、ベーコン	たまねぎ りんご たまねぎ、はくさい、にんじん	ケチャップ、塩、こしょう、ナツメグ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・乳・卵(カスタード)またはゼリー)	牛乳		
17 土	昼食	牛乳 肉うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷) さつまいも、三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお

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 大根と豚肉のみそ煮 納豆マヨ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵・乳)	牛乳		
20火	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き れんこんきんぴら スープ	米 じゃがいも、マヨネーズ、バター 三温糖、白ごま、なたね油	さけ、牛乳 牛肉	パセリ粉 れんこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 カルテツサブレ(小麦・乳・卵)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
21水	昼食	秋のビーフカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さつまいも、なたね油 三温糖、白ごま	牛肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ 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 ★抹茶トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		抹茶
22木	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 粕汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 さといも(冷)	ちくわ(卵)、あおのり 豚肉、味噌、油揚げ	ブロッコリー だいこん、にんじん、葉ねぎ りんご天然果汁、みかん缶	糸かつお、しょうゆ 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	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		
23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、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 ★豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、なたね油、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐		
24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 キャベツ、もやし、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
26月	昼食	いわしのかば焼き丼 青菜ときのこのポン酢あえ すまし汁	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 こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、にんじん、しめじ だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん ポン酢しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳 型抜きチーズ		
27火	昼食	ご飯 千草卵 もやしとニラのゴマ酢あえ 豆乳味噌汁	米 三温糖、なたね油 ごまペースト、すりごま、三温糖	卵、豚ひき肉 豆乳、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひきき 大豆もやし、にんじん、にら はくさい、しめじ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
28水	昼食	ご飯 肉じゃが 絹あつ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	たまねぎ、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、本みりん、だしかつお しょうゆ、本みりん、酢、塩
	午後おやつ	ジョア 菓子パン プルーン	牛乳パン(小麦・乳・卵)	ジョア(プレーン)	プルーン(乾)	
29木	昼食	ご飯 タンドリーチキン ツナわかめサラダ スープ	米 三温糖 三温糖	鶏肉、ヨーグルト(無糖)、味噌 ツナ、わかめ(乾) ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、かぶ、にんじん、しいたけ	カレー粉 酢、しょうゆ、塩 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		
30金	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー(冷)、なたね油	牛乳 ベーコン、牛乳	たまねぎ、ピーマン、しめじ バナナ	ケチャップ、ウスターソース、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	522kcal	600kcal	436kcal	498kcal
たんぱく質	20.6g	22.5g	17.6g	18.6g
脂質	17.7g	15.9g	15.8g	13.2g
カルシウム	234mg	270mg	235mg	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。10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。

🌟 うんどうかいがんばれメニューです！気合いのトンカツです！

○★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。

