

献立表

2024年05月

こども園るんびにい(一般)

| 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 水 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク)いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん すまし汁 高野豆腐のオランダ煮 甘酢野菜 | 米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 砂糖 | 鶏もも肉、凍り豆腐 | えのきたけ、もやし、みずな、小ねぎ、こんぶ(だし用) たまねぎ、人参、ピーマン きゅうり、キャベツ、人参 | しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち) |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ じゃこチーズおにぎり | | ▲牛乳、いりこ ▲チーズ、しらす干し、ごま | しそ | |
| 02 木 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 豆まめキーマカレー こぎつねサラダ | 米、油、米粉 油、砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、かつお節花かつお、いわし(煮干し) ツナ水煮缶、寿司あげ | たまねぎ、人参、りんご、ピーマン、トマト、セロリー、にんにく 大根、人参、きゅうり | ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 へこやき | ●小麦粉、黒砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) ★卵 | | 食塩 |
| 03 | 昼食 | 憲法記念日 | | | | |
| 04 | 昼食 | みどりの日 | | | | |
| 06 | 昼食 | お休み | | | | |
| 07 火 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 麦ごはん すまし汁 ツナオムレツ 野菜炒め | 米、●押麦 ●焼ふ じゃがいも 油 | いわし(煮干し) ★卵、ツナ水煮缶 | たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ たまねぎ、人参 たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 | しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 きなこラスク | ●フランスパン、砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) きな粉、▲バター | | |
| 08 水 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク)いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつの梅ドレッシング | 米 砂糖 油、砂糖 | ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽肉 | えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ 人参、グリーンアスパラガス、しょうが きゅうり、キャベツ、人参、コーン缶、うめ干し | 酢、しょうゆ 酢、みりん、しょうゆ(うすくち) |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ 豚五目おにぎり | 米 | ▲牛乳、いりこ 豚ひき肉 | しめじ、人参、ごぼう、いんげん | |
| 09 木 | 午前おやつ | 調整豆乳 昆布 | | 調整豆乳 | | |
| | 昼食 | ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ひじきの煮物 | 米 じゃがいも、砂糖 | 寿司あげ、かつお節花かつお かんぱち、淡色みそ | たまねぎ、もやし、小ねぎ、こんぶ(だし用) かぼちゃ、チンゲンサイ 人参、いんげん、ひじき、干しいたけ | しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん しょうゆ、酒 |
| | 午後おやつ | 調整豆乳 昆布 ぎすけ煮 | 片栗粉、油、砂糖 | 調整豆乳 大豆、いわし(煮干し) | | 本みりん、しょうゆ |
| 10 金 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク)いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん キャベツのみそ汁 しゅうまい マカロニサラダ | 米 ●ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 ●マカロニ、★マヨネーズ | 淡色みそ、いわし(煮干し) 豚ひき肉 | たまねぎ、キャベツ、しめじ、小ねぎ たまねぎ、トマト、はくさい、しょうが きゅうり、たまねぎ、人参 | しょうゆ、こしょう、食塩 こしょう、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ 簡単チーズケーキ | ●★ホットケーキ粉、砂糖、なたね油 | ▲牛乳、いりこ ▲ヨーグルト(無糖)、★卵、▲クリームチーズ | | |
| 11 土 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク)昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 豚肉のみそ丼 かきたま汁 | 米、砂糖、油 | 豚肉(もも)、淡色みそ ★卵、いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ、人参 たまねぎ、小ねぎ、干しいたけ | 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり | 米 | ▲牛乳(低脂肪) | 焼きのり | |
| 13 月 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん 豆腐のみそ汁 魚の香り焼き もやしのカレーサラダ | 米 ●小麦粉、油 砂糖、油 | ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) かんぱち、★卵 鶏ささ身 | たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ トマト、かぼちゃ、あおのり もやし、きゅうり、人参 | こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉 |
| | 午後おやつ | いりこ チーズ ツナおにぎり | 米、★マヨネーズ | いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶 | 焼きのり | |
| 14 火 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 誕生会 チキンカツバーガー 野菜スープ スパサラ フルーツ | ●バーガーパン、●パン粉、油、●小麦粉 ●スパゲティ、★マヨネーズ | 鶏もも肉(皮付き)、★卵、▲スライスチーズ | キャベツ、きゅうり キャベツ、もやし、人参、たまねぎ トマト、人参、たまねぎ、きゅうり バナナ | ケチャップ、食塩、こしょう 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 食塩、こしょう |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 オレンジケーキ | ●小麦粉、砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲バター、▲牛乳、▲脱脂粉乳 | マーマレード | |
| 15 水 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク)いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん たまごのみそ汁 大豆入り筑前煮 野菜サラダ | 米 じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油 ごま油 | ★卵、寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお 鶏もも肉、大豆 ツナ水煮缶、糸かつお、ごま | たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、ごぼう、干しいたけ キャベツ、トマト、グリーンアスパラガス、人参 | しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち) |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ おかかおにぎり | 米 | ▲牛乳、いりこ かつお節花かつお | しょうゆ | |
| 16 木 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | ごはん すまし汁 鶏の韓国風焼き 切り干し大根の煮物 | 米 じゃがいも、ごま油、砂糖 砂糖、油、ごま油 | 鶏もも肉 寿司あげ | えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ 人参、たまねぎ、にんにく、しょうが 人参、切り干しだいこん、いんげん、干しいたけ | しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ 酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 わらびもち | 片栗粉、砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) きな粉 | | 食塩 |

| 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 金 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん 大根のみそ汁 マカロニグラタン 人参ともやしのゴマサラダ | 米 ●マカロニ 油、砂糖 | 淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉、▲牛乳、▲チーズ 鶏ささ身、ごま | 大根、もやし、たまねぎ、小ねぎ、干しいたけ たまねぎ、かぼちゃ もやし、きゅうり、人参 | 食塩、こしょう 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ お好み焼き | ●小麦粉、油 | ▲牛乳、いりこ ★卵、豚ひき肉 | キャベツ、人参、あおのり | ケチャップ、中濃ソース |
| 18 土 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 春色スパゲティ きゅうりとエノキの酢の物 | ●スパゲティ、油 砂糖 | 豚肉(もも) 鶏ささ身 | キャベツ、人参、たまねぎ、グリーンアスパラガス、小ねぎ、にんにく きゅうり、えのきたけ | しょうゆ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち) |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド | | ▲牛乳(低脂肪) | いちごジャム | |
| 20 月 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん 五目汁 魚のカレーマヨネーズ焼き 煮物 | 米 ★マヨネーズ じゃがいも、板こんにゃく、砂糖 | いわし(煮干し) かんぱち 寿司あげ | もやし、えのきたけ、人参、しめじ、小ねぎ、たまねぎ かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ たまねぎ、人参、いんげん | しょうゆ(うすくち)、食塩 カレー粉、酒、しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | いりこ チーズ きつねおにぎり | 米、砂糖 | いりこ ▲チーズ、寿司あげ | 焼きのり | しょうゆ |
| 21 火 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 麦ごはん すまし汁 ごまみそ煮 三色ナムル | 米、●押麦 砂糖 ごま油、砂糖 | いわし(煮干し) 豚肉(ばら)、厚揚げ、淡色みそ、すりごま ごま | 大根、たまねぎ、小ねぎ 大根、れんこん、人参、ごぼう、干しいたけ ほうれんそう、もやし、人参 | しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち) |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 フランスパン | ●フランスパン | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| 22 水 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん キャベツのみそ汁 大豆と手羽のトマト煮 マロニーの酢の物 | 米 砂糖 マロニー、砂糖 | 淡色みそ、かつお節花かつお 鶏手羽元、大豆 ★卵、ごま | しめじ、キャベツ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参 | ケチャップ、酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ 夕焼けおにぎり | 米 | ▲牛乳、いりこ しらす干し | 人参 | しょうゆ、みりん |
| 23 木 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | ごはん 中華スープ 魚のマリネ ごぼうサラダ | 米 ごま油 油、片栗粉、砂糖 ★マヨネーズ、砂糖 | 白身魚50g | たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、にら トマト、たまねぎ、きゅうり、パセリ ごぼう、人参、コーン缶、たまねぎ、きゅうり | 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩 しょうゆ、こしょう、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 ヨーグルト蒸しパン | ●小麦粉、砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) ▲ヨーグルト(無糖) | | |
| 24 金 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | お弁当の日 | | | | |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ りんごゼリー | 砂糖 | ▲牛乳、いりこ | りんご天然果汁、かんてん(粉) | |
| 25 土 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 牛丼 キャベツのサラダ | 米、糸こんにゃく、砂糖、油 油、砂糖 | 牛肉(もも)、★卵 | たまねぎ、ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、カットわかめ | しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり | 米 | ▲牛乳(低脂肪) | 焼きのり | |
| 27 月 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん きのこ汁 魚の照り焼き キャベツのツナ和え | 米 ★マヨネーズ | 淡色みそ、いわし(煮干し) ぶり ツナ水煮缶 | しめじ、えのきたけ、たまねぎ、なめこ、小ねぎ、干しいたけ 人参、スナックえんどう、しょうが キャベツ、コーン缶、人参 | しょうゆ、本みりん しょうゆ |
| | 午後おやつ | いりこ チーズ 梅おにぎり | 米 | いりこ ▲チーズ | うめ干し、焼きのり | |
| 28 火 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | 麦ごはん すまし汁 和風ミートローフ きんぴら | 米、●押麦 砂糖 糸こんにゃく、砂糖 | 寿司あげ、かつお節花かつお 鶏ひき肉、豚ひき肉、★卵、淡色みそ、ごま | たまねぎ、大根、小ねぎ、こんぶ(だし用) トマト、たまねぎ、人参、いんげん、コーン(冷凍)、しょうが ごぼう、人参、いんげん | しょうゆ(うすくち)、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 お麩ラスク | ●焼ふ、砂糖 | ▲牛乳(低脂肪) ▲バター | | |
| 29 水 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん キャベツのみそ汁 肉じゃが 納豆サラダ | 米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ★マヨネーズ | 淡色みそ、いわし(煮干し) 牛肉(もも) 納豆、鶏ささ身 | たまねぎ、キャベツ、しめじ、小ねぎ たまねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 | 酒、しょうゆ しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ 油あげとねぎのおにぎり | 米 | ▲牛乳、いりこ 寿司あげ、かつお節花かつお、ごま | 小ねぎ | しょうゆ、食塩 |
| 30 木 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) 昆布 | | ▲牛乳(低脂肪) | | |
| | 昼食 | ごはん すまし汁 魚の変わり西京焼き 根菜の煮物 | 米 ★マヨネーズ、砂糖 砂糖 | かつお節花かつお、ソフト豆腐 白身魚50g、淡色みそ、ごま 厚揚げ | たまねぎ、干しいたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) グリーンアスパラガス、人参 大根、人参、ごぼう | しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 昆布 ぎょうざピザ | ●ぎょうざの皮 | ▲牛乳(低脂肪) ▲チーズ、豚ひき肉 | ピーマン、たまねぎ | ケチャップ |
| 31 金 | 午前おやつ | 牛乳(ミルク) いりこ | | ▲牛乳、いりこ | | |
| | 昼食 | ごはん みそ汁 チキン南蛮 野菜の酢みそかけ | 米 ●小麦粉、★マヨネーズ、油 砂糖 | 寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 鶏むね肉(皮付き)、★卵 淡色みそ | もやし、小ねぎ トマト、チンゲンサイ きゅうり、オクラ、人参 | こしょう、食塩 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 いりこ あげパン | ●ロールパン、砂糖、油 | ▲牛乳、いりこ きな粉 | | |