

令和6年度 献立表

ひまわりいしうちこども園

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 水	昼食	ご飯 かきあげ 和風サラダ フルーツ	米 じゃがいも、小麦粉、油 春雨、油、砂糖	えび、卵 かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ きゅうり フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
※ 02 木	昼食	子どもの日 お楽しみメニュー 	油、砂糖、米 じゃがいも、ごま油、砂糖	牛肉、卵、魚肉ソーセージ ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース、きゅうり トマト、きゅうり フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ、ケチャップ すし酢、しょうゆ
	午後のおやつ	カラフルこいのぼり 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	あずき 牛乳		
07 火	昼食	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根のゴマネーズ フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 ごま、マヨネーズ、砂糖	白身魚 ツナ	人参、玉ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ 切干大根、人参 フルーツ	コンソメ、酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
08 水	昼食	ご飯 肉野菜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ	米 油、片栗粉 油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン ブロッコリー、人参 フルーツ	しょうゆ、塩 酢、塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
09 木	昼食	ご飯 チーズコロッケ スパゲティサラダ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	牛ひき肉、サラダチーズ ツナ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	塩 酢、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
10 金	昼食	ご飯 さけのムニエル アスパラガスサラダ むらくもスープ フルーツ	米 小麦粉、バター マヨネーズ 片栗粉	さけ 卵	グリーンアスパラガス 玉ねぎ、人参 フルーツ	塩 塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン マヨネーズ	ハム ツナ 牛乳	きゅうり	
※ 11 土	昼食	中華そば 粉ふきいも フルーツ	中華麺 じゃがいも	豚肉、かまぼこ、わかめ あおのり	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ 人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
13 月	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、ごま	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、ほうれん草 れんこん、枝豆 フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、スキムミルク 牛乳		
14 火	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	生揚げ、牛ひき肉 しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	キャラメルラスク 牛乳	バター、グラニュー糖、食パン	牛乳、生クリーム 牛乳		塩
15 水	昼食	ご飯 白身魚のカレー揚げ スナップエンドウ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	米 小麦粉、油	白身魚 豚肉	スナップえんどう ごぼう、たけのこ、みずな、しいたけ フルーツ	カレー粉 塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	フルーツヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキムミルク いりこ	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
16 木	昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 バンサンスー フルーツ	米 砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	鶏もも肉 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、しめじ、人参、葉ねぎ、いんげんまめ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	ぶんどろ豆 牛乳		塩
17 金	昼食	ご飯 ポークチャップ 人参とひじきのサラダ フルーツ	米 油 ごま、油、砂糖	豚肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナオムレット 牛乳	ホイップクリーム、ホットケーキミックス	牛乳	バナナ、レモン果汁	
18 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					