

# 令和 6 年 10 月 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 火	昼食	さばのごま焼き レバニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	いりごま、黒ごま 砂糖 ごま油	さば 鶏レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、にら、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん 中華だし
	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	お好みソース
02 水	昼食	肉豆腐 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	砂糖、油 さといも、すりごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
03 木	昼食	ポークビーンズ じゃこサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン はくさい、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
04 金	昼食	まりあげ ほうれん草の磯和え フルーツ	油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき 焼きのり	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 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
05 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。)					
07 月	昼食	麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳		酢
08 火	昼食	ポークソテー かぼちゃのスープ フルーツ	油	豚肉 牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、小松菜 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、パセリ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳	人参、干しぶどう	
09 水	昼食	白身魚の甘酢あんかけ 豆乳みそスープ フルーツ	小麦粉、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	白身魚 豆乳、ウインナー、みそ	人参、玉ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ ブロッコリー、玉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	枝豆、うめ干し	
10 木	昼食	鶏肉の照り煮 マカロニサラダ フルーツ	砂糖 マカロニ、油、砂糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ 酢、塩
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキムミルク いりこ	バナナ	
11 金	昼食	生揚げの野菜あんかけ 小松菜のチーズ和え フルーツ	砂糖、片栗粉 すりごま、ごま油	生揚げ、豚肉、ごま油 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
12 土	昼食	かやくうどん コーンポテト フルーツ	うどん、砂糖 じゃがいも	卵、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
15 火	昼食	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のおひたし フルーツ	油	豚肉 しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	きな粉 牛乳		
16 水	昼食	凍り豆腐の卵とじ 切干大根のごまネーズ フルーツ	油、砂糖 すりごま、マヨネーズ、砂糖	卵、凍り豆腐 ハム	人参、玉ねぎ、にら 切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素	牛乳		
17 木	昼食	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 フルーツ	砂糖、油 さつまいも	さば 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	人参、ピーマン だいこん、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素 だしの素
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム、あんこ	牛乳 牛乳		
18 金	昼食	きのこカレー フレンチサラダ フルーツ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	牛肉、スキムミルク ハム	玉ねぎ、しめじ、人参、しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、砂糖	牛乳	黄桃缶、りんご、バナナ	
19 土	昼食	中華そば ウインナー フルーツ	中華麺	豚肉、かまぼこ、わかめ ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※

○  
※

※