



※

令和7年度 1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
05 月	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ ひじきとさつま芋の炒り煮 フルーツ	米 油、砂糖 さつまいも、油、砂糖	牛肉 ちくわ、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 人参、さやえんどう フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	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	
06 火	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜と肉団子のスープ フルーツ	米 小麦粉、油 春雨、片栗粉	白身魚、あおのり 肉団子	白菜、人参、葉ねぎ、干しいたけ、生姜 フルーツ	塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	黒ごまホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、黒ごま	スキムミルク 牛乳		
07 水	昼食	ご飯 筑前煮 小松菜のおひたし フルーツ	米 油、砂糖	鶏肉、こんぶ かつお節	人参、れんこん、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	大根葉	
08 木		うどん かきあげ 白菜のしらす和え フルーツ	うどん さつまいも、小麦粉、油 砂糖	えび しらす干し	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	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		
09 金	昼食	ご飯 カレー豆腐 チンゲン菜のごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 すりごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース チンゲン菜 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ぜんざい 牛乳	もち、砂糖、あんこ	牛乳		塩
10 土	昼食	煮込みうどん 粉ふきいも フルーツ	うどん じゃがいも	卵、鶏もも肉、かまぼこ あおのり	玉ねぎ、ほうれん草、人参 人参 フルーツ	だしの素、しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
13 火	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 豆腐と青菜のとろみ煮 フルーツきんとん	米 砂糖 砂糖 片栗粉、ごま油	ぶり 木綿豆腐	 大根、人参 ほうれん草、えのきたけ パイン缶、黄桃缶	しょうゆ、みりん、酒 酢 だしの素、塩、しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳		
14 水	昼食	ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま	豚肉、水煮大豆 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、小松菜、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、しょうゆ
	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
15 木	昼食	ご飯 まりあげ 切干大根のゴマネーズ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、ごま、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ハム	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 きゅうり、切干大根 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
16 金	昼食	ご飯 すき焼き風煮 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	米 糸こんにゃく、油、砂糖、油麩 里芋、すりごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉	白菜、玉ねぎ、人参、しゅんぎく、葉ねぎ 小松菜 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
17 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当をもってきてください。）					
19 月	昼食	ご飯 さばの煮付け けんちん汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 油	さば 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、油	ウインナー 牛乳	キャベツ	ケチャップ、塩
20 火	昼食	ご飯 チーズコロケ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま油	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク 卵、ベーコン	人参、玉ねぎ、グリーンピース 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 中華だし
	午後おやつ	バナナヨーグルト おしゃぶり昆布		ヨーグルト、スキムミルク こんぶ	バナナ	