

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 ハツシュドビーフ 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、グリンピース チンゲン菜 フルーツ	カレールウ、ウスターーソース、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 じやがいも	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	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	しょうゆ、みりん、酒 酢 だしの素、塩、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツきんとん 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳	パイン缶、黄桃缶	塩
14水	昼食	ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ フルーツ	米 じやがいも、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	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	ワインナー 牛乳	キャベツ	ケチャップ、塩
20火	昼食	ご飯 チーズコロッケ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 じやがいも、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	