

令和8年度 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 木	昼食	ご飯 筑前煮 小松菜のごま炒め フルーツ	米 板こんにやく、じゃがいも、油、砂糖 油、ごま	鶏もも肉、こんぶ しらす干し	人参、竹の子、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 塩
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	魚肉ソーセージ 牛乳		ケチャップ
02 金	昼食	うどん かきあげ 油揚げときゅうりの酢の物 フルーツ	うどん 小麦粉、油、さつまいも 砂糖	えび、卵 油揚げ、しらす干し、わかめ	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも、バター	牛乳		塩
03 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		
05 月	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、ごま油	鶏もも肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ 小松菜 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 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、砂糖、油	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		
06 火	昼食	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 糸こんにやく、砂糖 油、砂糖	牛肉	ごぼう、人参、いんげんまめ キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	里芋、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		
07 水	昼食	ご飯 カレー豆腐 チンゲン菜のとりみ炒め フルーツ	米 油、片栗粉 油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干ししいたけ チンゲン菜、えのきたけ、人参 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩、コンソメ 中華だし、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイ缶	
08 木	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 切干大根の中華風サラダ けんちん汁 フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ ごま、ごま油 油	白身魚 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	もやし、きゅうり、人参、切干大根、黒きくらげ 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド ジョア	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム ジョア	きゅうり	
09 金	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ ほうれん草のごまネーズ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、ごま、砂糖	牛肉 鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース ほうれん草、人参 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	みたらしいも 牛乳	じゃがいも、片栗粉	牛乳		コンソメ、塩
10 土	昼食	炒めビーフン いんげんのごま和え フルーツ	ビーフン、油、砂糖 すりごま、砂糖	豚肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、トウモロコシ、干ししいたけ いんげんまめ、人参 フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
13 火	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 和風サラダ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、油、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ かまぼこ、わかめ	人参、グリーンピース、干ししいたけ きゅうり フルーツ	しょうゆ、塩 酢、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		
14 水	昼食	ご飯 コロッケ キャベツのスープ フルーツ	米 さつまいも、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉	牛ひき肉、ｽｷﾑﾐﾙｸ ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
15 木	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ じゃこサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも 油、砂糖	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ しらす干し 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草 白菜、コーン キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
16 金	昼食	きのこカレー マカロニサラダ フルーツ	米、じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛肉、ｽｷﾑﾐﾙｸ	玉ねぎ、しめじ、人参、しいたけ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、バター、砂糖	ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	黄桃缶、さくらんぼ缶	
17 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	お菓子	牛乳		