

# 献立表

## 幼児

2023年06月

ひらお保育園(一般)

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
1 木	昼食	冷や汁 揚げごぼう 小松菜のお浸し	米 油、上新粉、砂糖	豆腐、さば(水煮缶)、 淡色みそ、ごま	きゅうり ごぼう 小松菜	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 果物 牛乳	小麦粉、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉 牛乳	キャベツ、コーン缶、あおのり 果物	ソース、ベーキングパウダー
2 金	昼食	ご飯 煮魚 なすの甘酢からめ 青梗菜とかぶの清汁	米 砂糖、片栗粉 油、片栗粉、砂糖	かじき かつお節	ナス 青梗菜、かぶ、生わかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	きなこトースト 果物 牛乳	食パン、砂糖、マーガリン	きな粉 牛乳	果物	
3 土	17 昼食	豚丼 かぼちゃのコロコロ焼き 青梗菜とツナの和え物 キャベツとねぎと麩の味噌汁	米、砂糖、片栗粉 上新粉、油 焼ふ	豚肉(肩) ツナ缶 淡色みそ、いわし(煮干し)	玉葱 南瓜 青梗菜 キャベツ、ネギ	しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	2・幼)手作りパン 0.1)おじや 果物 牛乳	強力粉、砂糖、油 米	豆乳 白身魚 牛乳	野菜類 果物	ドライイースト、食塩 しょうゆ
5 月	19 昼食	ご飯 豆腐と鶏ひき肉のつくね さつま芋の甘煮 青梗菜と大根の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、豆腐 淡色みそ、かつお節	ねぎ、にら 青梗菜、大根	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルトスコーン 果物 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、バター 牛乳	果物	ベーキングパウダー
6 火	20 昼食	ご飯 ⑥★カツオの天ぷら ⑩魚の天ぷら きゅうりとささみの和え物 小松菜とエノキの味噌汁	米 油、小麦粉、砂糖 油、小麦粉、砂糖 砂糖	カツオ ホキ 鶏ささ身 淡色みそ、いわし(煮干し)	きゅうり、生わかめ 小松菜、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	青のりいももち 果物 牛乳	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳	青のり 果物	食塩
7 水	21 昼食	パン 鶏むね肉の塩麹焼き ラタトゥイユ キャベツと豆のスープ	バーガーパン 上新粉、油 油、砂糖	鶏むね肉 ミックスビーンズ、いわし(煮干し)	ナス、玉葱、ズッキーニ、 トマト缶、トマト、にんにく キャベツ、人参	塩麹 ケチャップ、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	★うめおにぎり 果物 牛乳	米、砂糖	牛乳	梅干し 果物	しょうゆ
8 木	22 昼食	カレーライス ブロッコリーの甘酢和え 白菜と豆腐の清汁	米、じゃが芋、小麦粉、油 砂糖	豚肉(肩)、バター ハム 豆腐、かつお節	玉ねぎ、人参 ブロッコリー 白菜	ソース、カレールー、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	あじさいゼリー 米粉クッキー 果物 牛乳	砂糖	牛乳	ブルーベリージャム、寒天 果物	

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	460kcal	19.1g	14.2g
幼児	562kcal	23.0g	15.5g

