

## 献立表

2023年08月

幼児

ひらお保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
9 23	水	昼食 ビビンバ丼 なすの田楽 さつま揚げの煮物 豆腐とねぎのすまし汁 午後おやつ 菓子パン 果物 牛乳	米、砂糖、ごま油 油、砂糖 あんぱん	豚ひき肉 淡色みそ さつま揚げ 豆腐、かつお節 牛乳	もやし、小松菜、人参 なす ねぎ 果物	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
10 24	木	昼食 パン ★アジフライ ★コールスローサラダ ★とうもろこしのスープ 午後おやつ 梅おにぎり 果物 牛乳	食パン 油、パン粉、小麦粉、片栗粉 油 米、砂糖	あじ 豆乳、かつお節 牛乳	果物ジャム キャベツ、人参、きゅうり 玉葱、南瓜、コーン缶 梅干し 果物	中濃ソース 酢、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ
12 26	土	昼食 ご飯 ★ハンバーグ ブロッコリーのお浸し 小松菜と大根のすまし汁 午後おやつ 焼き菓子 果物 牛乳	米 パン粉、片栗粉 ホットケーキ粉、砂糖、油	豚ひき肉 かつお節 豆乳 牛乳	玉葱 ブロッコリー 大根、小松菜 果物	ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
14 28	月	昼食 ご飯 豚肉とごぼうの生姜煮 小松菜の浸し じゃが芋の玉葱の味噌汁 午後おやつ ハムパン 果物 牛乳	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも 強力粉、砂糖、油	豚肉(肩) 淡色みそ、かつお節 豆乳、ハム 牛乳	ごぼう、生姜 小松菜 玉葱 果物	しょうゆ しょうゆ ドライイースト、食塩
15 29	火	昼食 ★冷や汁 さつま芋の天ぷら 青梗菜と海藻の和え物 午後おやつ (幼児)蒸し野菜 果物 牛乳	米 さつまいも、油、小麦粉	豆腐、さば(水煮缶)、淡色みそ、ごま 牛乳	きゅうり 青梗菜、あかもく とうもろこし 果物	食塩 しょうゆ 食塩
16 30	水	昼食 ★カレーライス ブロッコリーのおろしナムル 小松菜と麩のスープ 午後おやつ (幼児)果物ゼリー (幼児)するめ 果物 牛乳	米、小麦粉、油 砂糖、ごま油 焼ふ 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、バター かつお節 するめ 牛乳	玉葱、人参、トマト、ズッキーニ、にんにく、生姜 ブロッコリー、大根 小松菜 果物缶、果物ジャム、寒天 果物	カレールー、中濃ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
17 31	木	昼食 ★冷やし中華 高野豆腐の煮物 わかめとねぎのスープ 午後おやつ 人参おにぎり 果物 牛乳	生中華めん、ごま油、砂糖 砂糖 米	ウインナー、凍り豆腐 かつお節 牛乳	もやし、きゅうり いんげん ねぎ、生わかめ 人参 果物	しょうゆ、酢 しょうゆ しょうゆ、食塩 食塩
25 金	金	昼食 ご飯 豚肉と豆腐のケチャップ炒め じゃが芋のオープン焼き キャベツとニラの味噌汁 午後おやつ パイナップルケーキ 青梗菜のお浸し なすと葱のすまし汁 果物 牛乳	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、砂糖、油 小麦粉、砂糖	豆腐、豚肉(肩) 淡色みそ、かつお節 卵、バター 牛乳	ピーマン、トマト キャベツ、にら パイン缶 青梗菜 こんぶ(だし用)、ねぎ、なす 果物	ケチャップ、しょうゆ しょうゆ ベーキングパウダー しょうゆ 食塩、しょうゆ