

献立表

2023年07月

幼児

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
10 24 月	午前おやつ					
	昼食	ご飯 ★焼き魚 小松菜と海藻の和え物 大根と葱の味噌汁	米 油 砂糖	さば 淡色みそ、いわし(煮干し)	小松菜、生わかめ 大根、葱	食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	豆乳パン	牛乳	果物	
11 25 火	午前おやつ					
	昼食	★カレーライス さつまいもの煮物 ピーマンのごま和え わかめとトマトのスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、バター さつまいも ごま かつお節	玉葱、人参、にんにく、生姜 ピーマン トマト、生わかめ	カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	★ももゼリー するめ 果物 牛乳	砂糖	するめ 牛乳	もも缶、果物ジャム、寒天 果物	
12 26 水	午前おやつ					
	昼食	ご飯 麻婆豆腐 ★おくら天ぷら 小松菜と冬瓜のすまし汁	米 砂糖、油、片栗粉 小麦粉、油	豆腐、豚ひき肉、赤みそ かつお節	葱、にら オクラ 冬瓜、小松菜	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	チーズコロン 果物 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、バター、チーズ 牛乳	果物	食塩、ベーキングパウダー
13 27 木	午前おやつ					
	昼食	★納豆ご飯 煮魚 大根と青梗菜の梅和え 人参とキャベツの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	納豆 ホキ 淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 青梗菜、大根、梅干し キャベツ、人参	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	揚げごぼう 果物 牛乳	油、上新粉、砂糖	 牛乳	ごぼう 果物	しょうゆ
14 金	午前おやつ					
	昼食	★やきそば フライドポテト ブロッコリーのお浸し 豆腐となめこのすまし汁	焼きそばめん、油 じゃがいも、油	豚肉(肩) 豆腐、かつお節	キャベツ、人参、あおのり ブロッコリー なめこ	中濃ソース、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	★焼きトウモロコシ 果物 牛乳		牛乳	とうもろこし 果物	しょうゆ
28 金	午前おやつ					
	昼食	★冷やし中華 煮奴 じゃが芋となめこのすまし汁	生中華めん、砂糖、ごま油 じゃがいも	豆腐、ウインナー かつお節	もやし、コーン缶、きゅうり ブロッコリー なめこ	酢、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	のりおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
(乳児)	461kcal	20.2g	13.6g
(幼児)	561kcal	22.8g	14.6g

