

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
1	午前おやつ					
15	昼食	ふりかけご飯 魚の照り焼き 小松菜のお浸し 大根と青梗菜の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖	ごま かじき 淡色みそ、いわし(煮干し)	あおのり 小松菜 大根、青梗菜	ゆかり しょうゆ しょうゆ
29	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳 牛乳	果物	
3	午前おやつ					
31	昼食	ご飯 ★鶏の唐揚げ キャベツとインゲンの煮びたし 南瓜と玉葱の味噌汁	米 小麦粉、油 砂糖	鶏もも肉(皮付き) 淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 キャベツ、インゲン、えのきたけ 南瓜、玉葱	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	★枝豆 果物 牛乳		牛乳	えだまめ 果物	
4	午前おやつ					
18	昼食	パン 豚肉のケチャップ炒め じゃがいものチーズ焼き キャベツとブロッコリーのスープ	カレンズパン 油 じゃがいも、油	豚肉(肩) チーズ かつお節	玉葱、トマト、にんにく ブロッコリー、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ごまおにぎり 果物 牛乳	米	ごま 牛乳	果物	食塩
5	午前おやつ					
19	昼食	ご飯 ★鮭のマヨネーズ焼き なすとベーコンの煮物 青梗菜と人参のすまし汁	米 マヨネーズ、油 砂糖	さけ ベーコン いわし(煮干し)	なす 青梗菜、人参	食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこドーナツ 果物 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、牛乳、バター、きな粉 牛乳	果物	ベーキングパウダー
6	午前おやつ					
20	昼食	ご飯 揚げ豆腐あんかけ もやしと小松菜のナムル 白菜とさつま芋の味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋	豆腐 ごま 淡色みそ、かつお節	小松菜、もやし 白菜	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	あんこトースト 果物 牛乳	食パン、マーガリン	こしあん 牛乳	果物	
7	午前おやつ					
21	昼食	★そうめん 魚の唐揚げ 青梗菜と玉葱のお浸し	干しそうめん、砂糖 片栗粉、油	かつお節 赤魚	コーン缶、オクラ、人参 青梗菜、玉葱	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	果物	ゆかり
8	午前おやつ					
22	昼食	ご飯 鶏肉と高野豆腐の照り焼き ブロッコリーのお浸し キャベツと玉葱の味噌汁	米 砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、高野豆腐 淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 ブロッコリー 玉葱、キャベツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	手作りパン 果物 牛乳	強力粉、砂糖、油	豆乳 牛乳	果物	ドライイースト、食塩