

# 献立表

2024年02月

幼児

ひらお保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 木	昼食	ミートソーススパゲッティー フライドポテト ブロッコリーのお浸し 白菜とコーンの汁	スパゲッティ、小麦粉、油 じゃがいも、油	豚ひき肉、バター  かつお節	たまねぎ、にんじん  ブロッコリー はくさい、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	塩むすび 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
02 金	昼食	★恵方巻(幼児) ちくわの天ぷら 青梗菜のお浸し 具沢山汁	米、砂糖 油、小麦粉	ハム ちくわ  豆腐、いわし(煮干し)	にんじん  チンゲンサイ ねぎ、だいこん、しいたけ、ごぼう	酢、しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	大豆のカリカリ焼 砂糖菓子(幼児) 果物 牛乳	米粉、油 砂糖	大豆(ゆで)  牛乳	あおのり  果物	食塩
3・17 土	昼食	肉うどん キャベツと豆腐の味噌炒め 南瓜のオープン焼き	干しうどん ごま油 油	豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し) 豆腐、淡色みそ、ごま	はくさい、ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく かぼちゃ	食塩、しょうゆ  食塩
	午後おやつ	混ぜご飯 果物 牛乳	米	しらす干し  牛乳	こまつな 果物	食塩
5・19 月	昼食	ご飯 魚の天ぷら 南瓜のコーン煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖	ホキ  淡色みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ(冷凍)、コーン缶 はくさい、たまねぎ、にら	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ウインナー入り蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉、砂糖、油	ウインナー  牛乳 牛乳	果物	カレー粉・BP
6・20 火	昼食	ご飯 卵とじ 小松菜の胡麻和え ★なめこ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	卵、鶏もも肉(皮付き) ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ こまつな なめこ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムトースト 果物 牛乳	食パン、マーガリン	牛乳	果物ジャム 果物	
7・21 水	昼食	パン 豆腐のチーズ焼き ボークビーンズ キャベツと青梗菜ののスープ	バーガーパン 油 片栗粉 ごま油	豆腐、チーズ <small>豚ひき肉、大豆(ゆで)、ビーンズ豆(ゆで)</small> かつお節	たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ	しょうゆ ケチャップ、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	★レンコン入りおにぎり 果物 牛乳	米、砂糖	牛乳	れんこん 果物	しょうゆ
8・22 木	昼食	★納豆ご飯 煮魚 大根と小松菜の炒め煮 人参ともやしの汁	米 砂糖、片栗粉 油、砂糖	納豆 マス  かつお節	あおのり しょうが だいこん、こまつな もやし、にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものクリーム煮 果物 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター  牛乳	果物	

(栄養量)	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	475 k cal	20.6 g	15.8 g
幼児	614 k cal	24.2 g	17.8 g

