

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	
09 金	昼食	★ガパオライス ちくわ入り炒り豆腐 ★大根とほうれん草の味噌汁	米、油 油	鶏もも肉(皮付き) 豆腐、ちくわ、かつお節 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、パプリカ、ピーマン にんじん だいこん、ほうれんそう	しょうゆ、ウスターソース、バジル粉 食塩
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	ヨーグルト(無糖) 牛乳	果物缶 果物缶	
10・24 土	昼食	ご飯 魚のムニエル 白菜と人参の煮びたし さつまいもと小松菜の味噌汁	米 小麦粉、油、片栗粉 砂糖 さつまいも	たちうお 油揚げ 淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん こまつな	ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	シュガーパン 果物 牛乳	バーガーパン、マーガリン、砂糖	牛乳	果物缶	
13・27 火	昼食	パン ★サバの竜田揚げ キャベツの甘酢漬け 豆乳スープ	ディナーロール 油、片栗粉 砂糖	さば 豆乳、いわし(煮干し)、バター	しょうが キャベツ かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ	しょうゆ 酢、食塩 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 果物缶	食塩
14・28 水	昼食	ご飯 豆腐と野菜の中華炒め ウインナーのケチャップ煮 カブとわかめの味噌汁	米 油、ごま油、片栗粉、砂糖	豆腐、えび ウインナー 淡色みそ、いわし(煮干し)	もやし、チンゲンサイ、にんじん かぶ・葉、生わかめ	しょうゆ ケチャップ
	午後おやつ	★菓子パン 果物 牛乳	メロンパン	牛乳	果物缶	
15・29 木	昼食	★カレーライス ブロッコリーのコーンとえ 白菜と小松菜のスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油 片栗粉	豚肉(肩)、バター かつお節	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ブロッコリー、クリームコーン缶、コーン缶 はくさい、こまつな	カレーウ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	焼き菓子(幼児) 果物 牛乳	クッキー	するめ 牛乳	果物缶	
16 金	昼食	人参ごはん 魚の磯辺揚げ 青梗菜のお浸し けんちん汁	米 小麦粉、油 油	ハム たら いわし(煮干し)、高野豆腐	にんじん あおのり チンゲンサイ だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	食塩 食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ふかし芋 果物 牛乳	さつまいも	ごま 牛乳	果物	食塩
26 月	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ★ピーマンのみそだれ えのきとキャベツの汁	米 油、砂糖 砂糖	豚肉(肩) 淡色みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、しょうが ピーマン えのきたけ、キャベツ	しょうゆ 食塩・醤油
	午後おやつ	★コロコロドーナツ 果物 牛乳	小麦粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物	ベーキングパウダー