

献立表

2024年03月

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 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ちらし寿司 魚のつけ揚げ 青菜のお浸し 大根ともずくの汁	米、砂糖 片栗粉、油	カツオ かつお節	しいたけ、にんじん、スナップえんどう、焼きのり、干しいたけ しょうが こまつな、菜の花 大根、もずく、水菜	酢、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	茶巾絞り 菓子 青梗菜のお浸し かぶとキャベツの汁 果物 牛乳	さつまいも、砂糖、片栗粉 ひなあられ		チンゲンサイ こんぶ(だし用)、キャベツ、かぶ・葉 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
02 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	肉うどん 小松菜とハムのケチャップ炒め 煮豆腐	干しうどん、砂糖 油	豚ひき肉、いわし(煮干し) ハム 豆腐、しらす干し	はくさい、ねぎ、にんじん こまつな	食塩、しょうゆ ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	混ぜご飯 おじゃ 果物 牛乳	米 米	ツナ缶、ごま 白身魚	にんじん にんじん、だいこん 果物	食塩、しょうゆ しょうゆ
4・18 月	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 ブロッコリーと肉の炒め物 ★さつまいもの天ぷら 白菜と玉ねぎの汁	米 油、ごま油、砂糖 さつまいも、小麦粉、油	豚肉(肩)、淡色みそ、ごま かつお節	ブロッコリー はくさい、たまねぎ	食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	★蒸しパン 煮物 青梗菜とわかめの味噌汁 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳 淡色みそ	かぶ・葉 生わかめ、こんぶ(だし用)、チンゲンサイ 果物	しょうゆ
5・19 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	パン 魚のフライ マッシュポテト 温野菜 豆腐入りスープ	コーンパン パン粉、小麦粉、油、片栗粉 じゃがいも	たら ●牛乳、●バター	スナップえんどう チンゲンサイ、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース 食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	みそにぎり ブロッコリーのお浸し 人参と白菜の汁 果物 牛乳	片栗粉 米、砂糖	淡色みそ	ブロッコリー こんぶ(だし用)、はくさい、にんじん 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
06 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	★味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	生中華めん、油 油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉(皮付き)	もやし、ねぎ、コーン缶 しょうが こまつな	鶏だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梅おにぎり 青梗菜のお浸し さつま芋と玉ねぎの汁 果物 牛乳	米、黒米、砂糖 さつまいも		梅干し チンゲンサイ こんぶ(だし用)、たまねぎ 果物	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
7・21 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 ★焼き魚 春野菜とわかめの炒め物 大根と葱の味噌汁	米 油 油	さけ	キャベツ、たまねぎ、生わかめ、にんにく だいこん、ねぎ	食塩 しょうゆ
	午後おやつ	★ドーナツ 人参の煮物 かぶと小松菜の汁 果物 牛乳	小麦粉、油、砂糖	豆乳	にんじん こんぶ(だし用)、こまつな、かぶ・葉 果物	ベーキングパウダー しょうゆ 食塩、しょうゆ
8・22 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 豆腐と卵の甘酢あんかけ 南瓜の煮物 中華スープ	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖 ごま油	●卵、豆腐	グリーンピース かぼちゃ	酢、しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきな粉 青梗菜のお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁 果物 牛乳	マカロニ、砂糖 じゃがいも	鶏ひき肉、かつお節 きな粉 淡色みそ	はくさい、たまねぎ、にら、しょうが チンゲンサイ 生わかめ、こんぶ(だし用) 果物	食塩 しょうゆ