

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	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	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 鶏ひき肉、かつお節	グリーンピース かぼちゃ はくさい、たまねぎ、にら、しょうが	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	きな粉 淡色みそ	チンゲンサイ 生わかめ、こんぶ(だし用) 果物	食塩 しょうゆ