

# 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	
9・23 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 生姜焼き 青梗菜の海苔和え 大根と人参の味噌汁	米 油、砂糖	豚肉(肩)  淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、しょうが チンゲンサイ、焼きのり だいこん、にんじん	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ホットケーキ おじや 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖 米	白身魚  ●牛乳	にんじん、だいこん 果物	しょうゆ
11・25 月	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 煮びたし かぶとなめこの味噌汁	米 ●マヨネーズ 砂糖	さごし 油揚げ、高野豆腐 淡色みそ、いわし(煮干し)	こまつな かぶ・葉、なめこ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	揚げパン ブロッコリーのお浸し さつま芋と玉ねぎの汁 果物 牛乳	ドックパン、油、砂糖 さつまいも	  ●牛乳	ブロッコリー こんぶ(だし用)、たまねぎ 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
12・26 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの天ぷら 白菜と葱の汁	米 じゃがいも、油、砂糖 油、小麦粉	豚肉(肩)  かつお節	たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー はくさい、ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ハムチーズマフィン キャベツのお浸し 青梗菜と大根の味噌汁 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	ハム、●チーズ  淡色みそ  ●牛乳	キャベツ こんぶ(だし用)、チンゲンサイ、だいこん 果物	しょうゆ
13・27 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	パン ★ハンバーグ 大豆入りサラダ 豆乳スープ	バーガーパン 片栗粉、砂糖、パン粉 砂糖・油	豚ひき肉 だいた水煮缶詰 豆乳、いわし(煮干し)	たまねぎ キャベツ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中濃ソース 酢、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ゆかりおにぎり かぶの煮物 小松菜とねぎの味噌汁 果物 牛乳	米	淡色みそ  ●牛乳	かぶ・葉 こんぶ(だし用)、ねぎ、こまつな 果物	ゆかり しょうゆ
14・28 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 大根のトマト煮 豆腐ステーキ もやしと青梗菜の味噌汁	米 砂糖 油、パン粉、砂糖	マグロ 豆腐 淡色みそ、かつお節	だいこん、ピーマン、トマト缶詰、にんにく、しょうが	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 小松菜のお浸し 白菜と人参の汁 果物 牛乳	さつまいも、油、砂糖	  ●牛乳	こまつな こんぶ(だし用)、はくさい、にんじん 果物	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
15・29 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	★カレーライス ごぼうサラダ 小松菜とワカメの汁	米、じゃがいも、小麦粉、油 砂糖	豚肉(肩)、●バター 大豆粉、ごま かつお節	たまねぎ、にんじん、しょうが ごぼう、コーン缶 こまつな、生わかめ	中濃ソース、カレールウ、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	★クッキー 蒸しパン 青梗菜のお浸し かぶときゃべつの汁 果物 牛乳	小麦粉、砂糖 油、砂糖、ホットケーキ粉	●バター  ●牛乳	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
16・30 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ちくわうどん 魚のムニエル 青梗菜のお浸し	干しうどん 小麦粉、油	さつま揚げ、ちくわ、いわし(煮干し) メルルーサ	だいこん、ねぎ、にんじん  チンゲンサイ	食塩、しょうゆ ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	混ぜご飯 おじや 果物 牛乳	米 米	しらす干し 白身魚  ●牛乳	にんじん にんじん、だいこん、こまつな 果物	食塩 しょうゆ