

献立表

2024年04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 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 麻婆豆腐 南瓜のオープン焼き 小松菜ともやし汁	米 油、片栗粉 油	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ かつお節	ねぎ、スナックえんどう かぼちゃ こまつな、もやし	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果物入り焼き菓子 人参の煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	●卵 淡色みそ、かつお節 ●牛乳	果物缶 にんじん はくさい、たまねぎ 果物	しょうゆ
10・24 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜と納豆の和え物 白菜と人参の味噌汁	米 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き) 納豆 淡色みそ、いわし(煮干し)	こまつな はくさい、にんじん	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	揚げパン ごぼうの煮物 小松菜と葱の汁 果物 牛乳	バーガーパン、油、砂糖	いわし(煮干し) ●牛乳	ごぼう ねぎ、こまつな 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
11・25 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	パン サメの唐揚げ ブロッコリーのコーンとえ 野菜スープ	ディナーロール 片栗粉、油	サメ ウインナー、いわし(煮干し)	しょうが ブロッコリー、コーン缶、クリームコーン缶 だいこん、キャベツ、にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	おにぎり 白菜のお浸し さつまいもと青梗菜の味噌汁 果物 牛乳	米 さつまいも	ごま 淡色みそ、いわし(煮干し) ●牛乳	グリーンピース はくさい チンゲンサイ 果物	食塩 しょうゆ
12・26 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	カレーライス 炒り豆腐 筍とねぎの汁	米、小麦粉、油 ごま油、砂糖	豚肉(肩)、●バター 豆腐 かつお節	たまねぎ、にんじん こまつな ねぎ、たけのこ、生わかめ	カレーウ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものきな粉まぶし ブロッコリーのお浸し かぶとキャベツの汁 果物 牛乳	さつまいも、油、砂糖	きな粉 かつお節 ●牛乳	ブロッコリー キャベツ、かぶ・葉 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
13・27 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 魚のムニエル ビーンズ煮 白菜と青梗菜の汁	米 小麦粉、油 片栗粉	太刀魚 ウインナー、だいた水煮缶詰 かつお節	たまねぎ、にんじん はくさい、チンゲンサイ	食塩 ケチャップ 食塩、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	たら ●牛乳	にんじん、だいこん、こまつな 果物	しょうゆ
30 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 魚のパン粉焼き 切干煮 白菜と人参の汁	米 ●マヨネーズ、パン粉 砂糖	ホキ ベーコン かつお節	にんにく ブロッコリー、切り干しだいこん はくさい、にんじん	食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ごぼうのかりかり揚げ こふき芋 玉葱とわかめの味噌汁 果物 牛乳	米粉、油 じゃがいも	淡色みそ、かつお節 ●牛乳	ごぼう 生わかめ、たまねぎ 果物	食塩 食塩

(栄養量)	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	470 k cal	20.2 g	15.4 g
幼児	582 k cal	22.0 g	17.1 g

