

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	
			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	その他
1・15 月	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 鶏唐揚げ 小松菜の胡麻和え 大根と玉葱の味噌汁	米 小麦粉、油 砂糖	鶏もも肉(皮付き) ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	しょうが こまつな たまねぎ、だいこん	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ふかし芋 青梗菜のお浸し キャベツと人参の汁 果物 牛乳	さつまいも	いわし(煮干し) ●牛乳	チンゲンサイ にんじん、キャベツ 果物	食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
2・16 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 焼き魚 ピーマンとわかめの和え物 白菜と麩の汁	米 油 砂糖 焼ふ	ホッケ 淡色みそ かつお節	しょうが ピーマン、コーン缶、生わかめ はくさい	食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	揚げごぼう 雑炊 果物 牛乳	油、片栗粉、米粉、砂糖 米	鶏ささみフレーク ●牛乳	ごぼう、にんにく にんじん 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
3・17 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 揚げ豆腐あんかけ 野菜とさつまいもの煮びたし 南瓜と玉ねぎの味噌汁	米 小麦粉、油、片栗粉、砂糖 砂糖	豆腐 さつまいもの煮びたし 淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン ブロッコリーのお浸し 白菜とじゃが芋の汁 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖 じゃがいも	豆乳 いわし(煮干し) ●牛乳	ブロッコリー はくさい 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
4・18 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	パン 豚肉のピカタ コロコロサラダ 豆乳スープ	パン 小麦粉、油、片栗粉 さつまいも、油、砂糖	豚肉(肩)、●卵 豆乳、かつお節	きゅうり チンゲンサイ、かぶ・葉	ケチャップ、バジル粉 酢、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	塩むすび 人参の煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 果物 牛乳	米	淡色みそ、かつお節 ●牛乳	あおのり にんじん たまねぎ、キャベツ 果物	食塩 しょうゆ
5・19 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ゆかりご飯 魚と野菜のかき揚げ ブロッコリーのお浸し キャベツと油揚げの味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖	キハダマグロ 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ブロッコリー キャベツ	ゆかり しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	焼きそば 小松菜とじゃが芋の汁 果物 牛乳	蒸し中華麺、油 じゃがいも	ウインナー いわし(煮干し) ●牛乳	もやし こまつな 果物	中濃ソース 食塩、しょうゆ
6・20 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 豆腐ステーキ 肉入りナムル じゃが芋と葱の味噌汁	米 小麦粉、油 ごま油、砂糖 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 淡色みそ、かつお節	こまつな、もやし、にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	カップケーキ おじや 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油 米	豆乳 白身魚 ●牛乳	野菜類 果物	しょうゆ
8・22 月	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 サバとごぼうの煮物 青梗菜のお浸し 玉葱とエノキの味噌汁	米 砂糖、片栗粉	さば 淡色みそ、いわし(煮干し)	ごぼう、しょうが チンゲンサイ たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 小松菜のお浸し 大根と人参の汁 果物 牛乳	油・じゃがいも	淡色みそ、いわし(煮干し) ●牛乳	あおのり こまつな にんじん、だいこん 果物	食塩 しょうゆ