

献立表

2024年05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 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 生姜焼き キャベツと豆腐のごま和え 南瓜とにらの汁	米 油、砂糖	豚肉(肩) 豆腐、ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、しょうが キャベツ かぼちゃ、にら	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	チーズ入りスコーン 青梗菜のお浸し 葱と大根の汁 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	豆乳、●チーズ いわし(煮干し)	チンゲンサイ ねぎ、だいこん 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
02 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	人参ごはん ハンバーグ 温野菜 豆乳汁	米 パン粉、焼ふ じゃがいも	豚ひき肉 豆乳、かつお節	にんじん たまねぎ、カレンズ ブロッコリー、コーン缶 キャベツ	食塩 ケチャップ、食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ジャムトースト 人参の煮物 小松菜と南瓜の汁 果物 牛乳	食パン	●バター かつお節	果物ジャム にんじん こまつな、かぼちゃ 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
7・21 火	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 野菜と豚肉の味噌炒め じゃが芋のチーズ焼き 青梗菜と葱の汁	米 油、砂糖 じゃがいも	豚肉(肩)、淡色みそ ●チーズ かつお節	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	豆乳ドーナツ ブロッコリーのお浸し 白菜と玉ねぎの汁 果物 牛乳	小麦粉、油、砂糖	豆乳 かつお節	ブロッコリー はくさい、たまねぎ 果物	ベーキングパウダー しょうゆ 食塩、しょうゆ
8・22 水	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	パン 豆腐フライ ささ身入りサラダ 南瓜スープ	バーガーパン 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	豆腐 鶏ささみ缶 ベーコン、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ	中濃ソース 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	味噌焼きおにぎり 人参の煮物 かぶとキャベツの汁 果物 牛乳	米、砂糖	淡色みそ いわし(煮干し)	にんじん キャベツ、かぶ・葉 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
9・23 木	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ご飯 魚の蒸し焼き 人参とさつま芋のかき揚げ 大根と小松菜の味噌汁	米 さつま芋、小麦粉、油	たら、●バター ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、えのきたけ、にんにく にんじん こまつな、だいこん	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ヨーグルトケーキ ごぼうの煮物 青梗菜とねぎの汁 果物 牛乳	小麦粉、砂糖	●ヨーグルト(無糖)、●卵、●バター いわし(煮干し)	ごぼう ねぎ、チンゲンサイ 果物	ベーキングパウダー しょうゆ 食塩、しょうゆ
10・24 金	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	ゆかりご飯 豆腐のチーズ焼き ブロッコリーとコーンの和え物 肉団子スープ	米 油 片栗粉	豆腐、●スライスチーズ 鶏ひき肉、かつお節	ブロッコリー、コーン缶 キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが	ゆかり しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 大根の煮物 小松菜とじゃが芋の汁 果物 牛乳	あんぱん じゃがいも	かつお節	だいこん こまつな 果物	しょうゆ 食塩、しょうゆ
11・25 土	午前おやつ	牛乳		●牛乳		
	昼食	混ぜチャーハン 鶏肉の照り焼き 青梗菜のお浸し もやしと玉ねぎの汁	米、油、ごま油 油、砂糖	しらす干し、ごま 鶏もも肉(皮付き) いわし(煮干し)	いんげん チンゲンサイ もやし、たまねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ホットケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖			

	おじや 果物 牛乳	じゃがいも、米	白身魚 ●牛乳	野菜類 果物	しょうゆ
--	-----------------	---------	------------	-----------	------