

献立表

2024年07月

幼児

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	昼食	ゆかりご飯 揚げ豆腐のあんかけ 小松菜のごまあえ さつま芋とかぶの清汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 さつまいも	豆腐 ごま かつお節	小松菜、人参 かぶ	ゆかり しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	★メロン入りフルーツポンチ するめ 牛乳	炭酸飲料	するめ 牛乳	メロン、果物缶、果物	
10・24 水	昼食	ご飯 豚肉と青菜の炒め物 ちくわの磯辺揚げ 大根と人参の味噌汁	米 ごま油 小麦粉、油	豚肉(肩) ちくわ いわし(煮干し)、淡色みそ	青梗菜、生姜 青のり 大根、人参	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	ツイストーナツ	牛乳	果物	
11・25 木	昼食	パン ★鮭のチーズ焼き さつま芋のコロコロサラダ ズッキーニとハムのスープ	ドッグパン さつまいも、砂糖、油	さけ、チーズ ミックスビーンズ缶詰 ハム、いわし(煮干し)	青梗菜、ズッキーニ、玉葱	酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	枝豆おにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	枝豆 果物	食塩
12・26 金	昼食	★チキンカレーライス さつま揚げの煮物 ★茹でブロッコリー キャベツとコーンの清汁	米、じゃがいも、小麦粉、油	鶏もも肉、バター さつま揚げ かつお節	玉葱、人参 ブロッコリー キャベツ、コーン缶	ソース、カレールウ、食塩、しょうゆ しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	菓子 果物 牛乳	せんべい	牛乳	果物	
13・27 土	昼食	冷やし中華 煮奴 お浸し オクラとトマトの清汁	中華麺、ごま油、砂糖 砂糖	ハム 豆腐 かつお節	きゅうり 小松菜 オクラ、トマト	しょうゆ、酢 しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳	果物缶 果物	
30 火	昼食	ご飯 なすの味噌炒め 小松菜のお浸し 中華風スープ	米 片栗粉、砂糖、油 ごま油	豚ひき肉、淡色みそ かつお節、ごま	なす、ねぎ 小松菜 大根、生わかめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	羊かん 菓子 果物 牛乳	羊かん(備蓄食材) クラッカー	牛乳	果物	
31 水	昼食	パン ★豆腐のフライ キャベツと人参のサラダ 茹でウィンナー ★南瓜のスープ	ライ麦パン パン粉、小麦粉、片栗粉、油 砂糖	豆腐 ウィンナー 豆乳、かつお節	キャベツ、人参 南瓜、玉葱	ケチャップ、ソース 食塩、酢 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	味噌おにぎり 果物 牛乳	米、砂糖	淡色みそ 牛乳	果物	

★:ほし組のリクエスト献立になります。

