

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	
1・29 月	昼食	ガパオライス フライドポテト スティックきゅうり 野菜スープ	米、油 じゃがいも、油	鶏もも肉 かつお節	玉葱、パプリカ、ピーマン きゅうり キャベツ、人参、セロリ	ソース、しょうゆ、バジル粉 食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ももゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	もも缶、もも果汁飲料、寒天	
2・16 火	昼食	ご飯 カジキの梅味噌焼き ★ブロッコリーの天ぷら けんちん汁	米 油、砂糖 小麦粉、油	かじき、淡色みそ 油揚げ、いわし(煮干し)	うめ干し ブロッコリー 大根、ごぼう、ねぎ、人参	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	さつま芋ガレット 果物 牛乳	さつまいも、片栗粉、油	バター 牛乳	果物	食塩
3・17 水	昼食	ご飯 ★ピーマンの肉詰め 白菜サラダ 冬瓜とインゲンの清汁	米 片栗粉、パン粉、油 砂糖、油	豚ひき肉 かつお節	ピーマン、玉葱 白菜、みかん缶 冬瓜、インゲン	ケチャップ 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ゆでトウモロコシ 果物 牛乳		牛乳	とうもろこし 果物	食塩
4・18 木	昼食	納豆ご飯 高野豆腐の照り焼き もやしと小松菜のナムル 大根となめこの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	納豆 高野豆腐 淡色みそ、いわし(煮干し)	青のり 生姜 小松菜、もやし 大根、なめこ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	★カレンズパン	牛乳	果物	
5・19 金	昼食	⑤七夕そうめん ⑩★冷やしうどん 魚の唐揚げ 青梗菜のわかめ和え	干しそうめん、砂糖 干しうどん、砂糖 油、片栗粉 ごま油	かつお節 かつお節 赤魚 ごま	きゅうり、オクラ、コーン缶、人参 もやし、オクラ、コーン缶 青梗菜、生わかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	赤米おにぎり 果物 牛乳	米、赤米	牛乳	果物	食塩
6・20 土	昼食	ご飯 塩肉じゃが おおかか和え キャベツと麩の味噌汁	米 じゃがいも、油 焼ふ	豚肉(肩) かつお節 いわし(煮干し)、淡色みそ	玉葱、人参 ブロッコリー キャベツ	塩麩 しょうゆ
	午後おやつ	手作りパン 果物 牛乳	強力粉、油、砂糖	牛乳	コーン缶 果物	ドライイースト、食塩
8・22 月	昼食	ご飯 焼き魚 きゅうりとわかめの酢の物 青梗菜とじゃが芋の味噌汁	米 油 砂糖 じゃがいも	ホッケ 鶏ささ身缶 いわし(煮干し)、淡色みそ	きゅうり、大根、生わかめ 青梗菜	食塩 酢、食塩
	午後おやつ	やきそば 果物 牛乳	中華麺、油	ウインナー 牛乳	キャベツ、ピーマン 果物	ソース、しょうゆ



たんぱく質	脂質
20.8 g	12.8 g
23.1 g	14.4 g