

献立表

幼児

2024年08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・29 木	昼食	ふりかけご飯 煮魚 切干大根のサラダ 青梗菜となすの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	ごま たら ハム いわし(煮干し)、淡色みそ	青のり 生姜 ブロッコリー、きゅうり、切干大根 なす、青梗菜	ゆかり しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 果物 牛乳	さつまいも、油、砂糖	牛乳	果物	しょうゆ
2・30 金	昼食	★カレーライス 豆腐サラダ 白菜とコーンの汁	米、小麦粉、油 ごま油	豚肉(肩)、バター 豆腐、ごま かつお節	玉葱、人参、にんにく 小松菜 白菜、コーン缶、生わかめ	ソース、カレールー、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	果物缶、果物ジャム、寒天	
3・17 ・31 土	昼食	ひじきの混ぜご飯 焼き魚 かぼちやの煮物 キャベツと大根の味噌汁	米、砂糖、油 油 砂糖	太刀魚 いわし(煮干し)、淡色みそ	人参、ひじき 南瓜 大根、キャベツ	しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	パン	牛乳	果物ジャム 果物	
5・19 月	昼食	★枝豆ご飯 焼き魚 春雨の和え物 青梗菜とあおさの味噌汁	米 油 春雨、砂糖、ごま油	さごし いわし(煮干し)、淡色みそ	枝豆 もやし、きゅうり 青梗菜、あおさのり	食塩 しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	カレーポテト 果物 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	果物	カレー粉、食塩
6・20 火	昼食	ご飯 鶏肉のてり焼き ★ピーマンとツナの和え物 南瓜と白菜の味噌汁	米 小麦粉、砂糖、油 砂糖	鶏もも肉 ツナ水煮缶、かつお節 いわし(煮干し)、淡色みそ	ピーマン 南瓜、白菜、葱	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムパン 果物 牛乳	食パン、マーガリン	牛乳	果物ジャム 果物	
7・21 水	昼食	パン 豆腐のキッシュ ブロッコリーのコーンと和え ミネストローネ	バーガーパン 油	豆腐、卵、チーズ ベーコン、かつお節	ブロッコリー、コーン缶 キャベツ、トマト缶詰、玉葱、人参、トマト	食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	塩むすび 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
8・22 木	昼食	ご飯 ★肉じゃが 青梗菜のお浸し 冬瓜とオクラの清汁	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩) かつお節	玉葱、人参 青梗菜 冬瓜、オクラ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	焼きもち 果物 牛乳	油	牛乳	どうもち 果物	しょうゆ



(栄養量)	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	465 k cal	19.9 g	14.6 g
幼児	555 k cal	22.5 g	14.9 g

