

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
9・23 金	昼食	冷や汁 小魚とゴーヤのかき揚げ なすと小松菜の煮びたし	米 小麦粉、油	豆腐、さば(水煮缶)、淡色みそ、ごま いわし(煮干し)	きゅうり 玉葱、ゴーヤ なす、小松菜	食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、バター 牛乳	果物	ベーキングパウダー
10・24 土	昼食	冷やしうどん 煮魚 小松菜とズッキーニの和え物	干しうどん、砂糖 砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	かつお節 かれい ハム	もやし、きゅうり ズッキーニ、小松菜	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	豆乳 牛乳	果物	
26 月	昼食	ご飯 豚肉のケチャップ炒め さつまいも、油 小松菜と麩の味噌汁	米 油、砂糖 さつまいも、油 焼ふ	豚肉(肩) 粉チーズ いわし(煮干し)、淡色みそ	玉葱、ズッキーニ 小松菜	ケチャップ、しょうゆ、ソース
	午後おやつ	あんみつ風寒天 牛乳	砂糖、黒蜜、羊かん	きな粉 牛乳	寒天	
13・27 火	昼食	ご飯 魚のムニエル キャベツと人参のサラダ 野菜スープ	米 小麦粉、油 油、砂糖 じゃがいも	ホキ いわし(煮干し)	キャベツ、人参、レモン果汁 ブロッコリー、かぶ	食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ナポリタンスパゲティー 果物 牛乳	スパゲティー、油	ウインナー 牛乳	玉葱、ピーマン 果物	ケチャップ、食塩
14・28 水	昼食	梅ごはん 揚げ出し豆腐 ★トマトのお浸し 小松菜とねぎの清汁	米、砂糖 小麦粉、油、砂糖、片栗粉	豆腐 かつお節	梅干し 大根、生姜、オクラ トマト 小松菜、葱	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ゆで枝豆 果物 牛乳		牛乳	枝豆 果物	食塩
15 木	昼食	★すいとん さつまいもの天ぷら 青菜のお浸し	小麦粉、砂糖 さつまいも、油、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)	葱、大根、人参、ごぼう モロヘイヤ、小松菜	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	★のり巻き 果物 牛乳	米	牛乳	きゅうり、焼きのり 果物	食塩
16 金	昼食	夏野菜のキーマカレー 豆腐のチーズ焼き スティックきゅうり 白菜と青梗菜の清汁	米、小麦粉、油	豚ひき肉、バター 豆腐、チーズ かつお節	玉葱、なす、ズッキーニ、人参 きゅうり 白菜、青梗菜、生わかめ	ソース・カレールウ、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	みかんゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	みかん缶、ママレードジャム、寒天	

★:つき組のリクエスト献立になります。

