

# 献立表

2024年09月

幼児

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
2 月	昼食	たけのご飯 具沢山味噌汁	アルファ米 さつまいも	鶏もも肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	ねぎ、大根、人参、ごぼう	
	午後おやつ	菓子 すめめ 果物 牛乳	せんべい	すめめ 牛乳	果物	
3・17 火	昼食	★梅ご飯 ★鮭の塩焼き ★小松菜のねばねば和え ★里芋と人参とねぎの清汁	米、砂糖 油 里芋	鮭 納豆 かつお節	うめ干し 小松菜 ねぎ、人参	しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	③お好み焼き ⑩お月見だんご 果物 牛乳	小麦粉、山芋、油、砂糖、片栗粉 団子粉、砂糖、片栗粉	干しえび、えび 牛乳	キャベツ、青のり 果物	中濃ソース しょうゆ
4・18 水	昼食	パン 鶏肉のから揚げ ズッキーニとトマトのサラダ 野菜スープ	ディナーロール 油、小麦粉 砂糖、油	鶏むね肉 ベーコン、かつお節	生姜 ズッキーニ、トマト 玉葱、キャベツ	しょうゆ 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	コーンおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	コーン缶 果物	食塩
5・19 木	昼食	ご飯 マーボー豆腐 じゃが芋オープン焼き 大根とワカメの清汁	米 油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、油	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ かつお節	ねぎ ブロッコリー 大根、生わかめ	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	豆乳、チーズ 牛乳	果物	
6・20 金	昼食	ご飯 魚の天ぷら 野菜炒め ポイルウインナー 青梗菜ともやしの味噌汁	米 油、小麦粉、砂糖 油、砂糖	ししゃも ウインナー いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、人参、にんにく もやし、青梗菜	しょうゆ ウスターソース、しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものクリーム煮 果物 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター 牛乳	果物	
7・21 土	昼食	ケチャップライス 魚のムニエルコーンソース ブロッコリーのお浸し ズッキーニと小松菜のスープ	米、油 小麦粉、片栗粉、油	ハム タラ かつお節	玉葱 コーン缶 ブロッコリー ズッキーニ、小松菜	ケチャップ、食塩 食塩 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	豆乳 牛乳	果物	



(栄養量)	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	473 k cal	21.1 g	14.8 g
幼児	589 k cal	23.8 g	15.6 g



## 献立表

2024年09月

幼児

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 月	昼食	ご飯 高野豆腐のひき肉入り卵とじ ピーマンのごま和え 大根と小松菜の味噌汁	米 砂糖 砂糖	卵、鶏ひき肉、高野豆腐 すりごま いわし(煮干し)、淡色みそ	玉葱 ピーマン 大根、小松菜	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	じゃがバター 果物 牛乳	じゃが芋	バター 牛乳	果物	食塩
10・24 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 南瓜スープ	黒糖ロール マヨネーズ、油 砂糖	シルバー 豆乳、かつお節	コーン缶 キャベツ、人参 玉葱、南瓜	酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	果物	ゆかり
11・25 水	昼食	カレーライス 白菜とさつま揚げの煮びたし 麩とわかめの中華スープ	米、じゃが芋、小麦粉、油 砂糖 焼ふ、ごま油	鶏もも肉、バター さつま揚げ かつお節、ごま	玉葱、人参、にんにく、生姜 白菜、いんげん 生わかめ	中濃ソース、カレールウ、食塩、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	あんぱん	牛乳	果物	
12・26 木	昼食	ご飯 サバの味噌煮 南瓜と枝豆の落とし揚げ 冬瓜とひき肉のスープ	米 片栗粉、砂糖 油、小麦粉	サバ、淡色みそ 鶏ひき肉、かつお節	生姜 南瓜、枝豆 冬瓜、小松菜、ねぎ	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	スコーン 手作りジャム 果物 牛乳	小麦粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉	バター 牛乳	人参、りんご 果物	ベーキングパウダー
13・27 金	昼食	赤米ご飯 揚げ豆腐肉あんかけ 小松菜ともやしのナムル じゃが芋とエノキの味噌汁	米、赤米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋	豆腐、豚肉 淡色みそ、いわし(煮干し)	玉葱、にんにく 小松菜、もやし えのきたけ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳	果物	食塩
14・28 土	昼食	豚丼 なすの煮びたし 小松菜とちくわの和え物 大根と人参の味噌汁	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 かつお節 ちくわ いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ なす 小松菜 大根、人参	しょうゆ しょうゆ 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	果物	食塩、ドライイースト
30 月	昼食	ご飯 煮魚 ブロッコリーの天ぷら 具沢山味噌汁	米 砂糖、片栗粉 小麦粉、油	かじき 凍り豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 ブロッコリー 大根、小松菜、人参、ごぼう	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ホットケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、はちみつ、油	牛乳	果物	