

## 献立表

2024年10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
1 火	昼食	ビビンバ丼 さつま芋とブロッコリーのチーズ焼き キャベツと葱の清汁	米、砂糖、ごま油 さつまいも	豚ひき肉 チーズ かつお節	もやし、小松菜、人参 ブロッコリー キャベツ、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼児)お菓子 果物 牛乳	クッキー	するめ 牛乳	果物	
2 水	昼食	ご飯 焼豆腐のあんかけ ちくわのカレー揚げ 白菜と人参の煮浸し 南瓜と玉葱の味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 小麦粉 砂糖	豆腐 ちくわ 淡色みそ、いわし(煮干し)	白菜、人参 南瓜、玉葱	しょうゆ カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	やきそば 果物 牛乳	焼きそばめん、油	豚肉(肩)、干しえび 牛乳	もやし、ピーマン、あおのり 果物	中濃ソース、塩、しょうゆ
3 木	昼食	パン 魚のピカタ 人参と胡瓜のマーメレードサラダ トマト入りスープ	カレンズパン 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖、油 じゃがいも	さわら、卵 ベーコン、いわし(煮干し)	人参、きゅうり、マーメレード 白菜、トマト	中濃ソース 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ごまおにぎり 果物 牛乳	米	ごま 牛乳	果物	食塩
4 18 金	昼食	ご飯 肉豆腐 里芋の唐揚げ 人参と青梗菜の清汁	米 砂糖 さといも、油、片栗粉、上新粉	豆腐、豚肉(肩) いわし(煮干し)	白菜、玉葱、えのきたけ にんにく 青梗菜、人参	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	カステラ風ケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、はちみつ、砂糖	卵 牛乳	果物	
5 19 土	昼食	ちくわうどん 鶏肉と南瓜のオープン焼き キャベツのナムル	干しうどん、砂糖 砂糖、油 砂糖、ごま油	ちくわ、いわし(煮干し) 鶏もも肉(皮付き)	ねぎ、大根、人参 南瓜 キャベツ、あおのり	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、砂糖	豆乳 牛乳	果物ジャム 果物	
7 21 月	昼食	ご飯 焼き魚 青梗菜のわかめ和え 豚汁	米 油、砂糖	ホッケ 豚肉(肩)、豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	青梗菜、生わかめ 葱、大根、人参、しいたけ、ごぼう	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドさつま芋 果物 牛乳	さつまいも、油、小麦粉	牛乳	果物	食塩
8 22 火	昼食	カレーライス ズッキーニとパプリカの焼きサラダ 小松菜とえのきのスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油 砂糖、油	豚肉(肩)、バター かつお節	玉葱、人参 ズッキーニ、パプリカ 小松菜、えのきたけ	中濃ソース、カレールウ、しょうゆ、食塩 酢、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	パンの耳かりんとう 果物 牛乳	食パンの耳、油、砂糖	牛乳	果物	

(栄養量)	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	493Kcal	20.9 g	14.9 g
幼児	592Kcal	22.9g	16.0g