

## 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	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	
9 23	水	昼食 パン 豆腐のフライ ポークビーンズ さつま芋と青梗菜の豆乳味噌スープ 午後おやつ 海苔おにぎり 果物 牛乳	ディナーロール 小麦粉、油、パン粉 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ミックスビーンズ 豆乳、淡色みそ、かつお節	玉葱、人参 青梗菜 焼きのり 果物	中濃ソース ケチャップ、しょうゆ、食塩  食塩
10 24	木	昼食 ご飯 鶏肉となすの味噌炒め 南瓜の天ぷら 白菜と玉葱の清汁 午後おやつ 幼児)ゆべし 果物 牛乳	米 砂糖、油 小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、赤みそ いわし(煮干し)	なす 南瓜 白菜、玉葱	しょうゆ しょうゆ、食塩  しょうゆ
11 25	金	昼食 ゆかりご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とえのきのお浸し わかめとコーンの清汁 午後おやつ ①(幼児)アップルパイ ⑤揚げパン 果物 牛乳	米 マヨネーズ、油 砂糖 春巻きの皮、油、砂糖 ドックパン、油、砂糖	さけ かつお節	小松菜、えのきたけ コーン缶、生わかめ りんご 果物	ゆかり 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
15 29	火	昼食 ご飯 魚の漬け揚げ 大根と人参の金平 白菜とニラの味噌汁 午後おやつ ジャーマンポテト 果物 牛乳	米 油、片栗粉 砂糖、油 ジャガイモ、油	あかうお 淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 ブロッコリー、大根、人参 白菜、にら 玉葱 果物	しょうゆ しょうゆ  しょうゆ、食塩
16 30	水	昼食 豚丼 さつま芋の胡麻あえ 小松菜のお浸し かぶとわかめのスープ 午後おやつ 菓子パン 果物 牛乳	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉(肩) ごま かつお節	玉葱、グリーンピース 小松菜 かぶ・葉、生わかめ 果物	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
17 31	木	昼食 パン 魚のパン粉焼き 春雨サラダ れんこん入りスープ 午後おやつ わかめごはん 果物 牛乳	食パン パン粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉 はるさめ、砂糖、油 米	ホキ ウインナー、かつお節	果物ジャム 青梗菜 キャベツ、れんこん 生わかめ 果物	ケチャップ 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
26	土	昼食 ナポリタンスパゲティ 魚の蒸し焼き 人参と小松菜のスープ 午後おやつ ホットケーキ 果物 牛乳	スパゲティ、油 砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油	ベーコン たら かつお節	たまねぎ、ピーマン 白菜、ブロッコリー、えのきたけ、にんにく 小松菜、人参 果物	ケチャップ、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
28	月	昼食 ご飯 鶏肉の照り焼き 五目煮 小松菜ともやしの味噌汁 午後おやつ 幼児)野菜チップ 果物 牛乳	米 砂糖、油 砂糖 油	鶏もも肉(皮付き) だいず水煮缶詰 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	大根、人参、しめじ、ごぼう 小松菜、もやし 野菜チップ 果物	しょうゆ しょうゆ  食塩