

献立表

2024年11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	
1 金	昼食	ほうとう風うどん ポイルウインナー 小松菜のお浸し	干しうどん、砂糖	豚肉(肩)、淡色みそ、いわし(煮干し) ウインナー	南瓜、白菜、ねぎ 小松菜	しょうゆ
	午後おやつ	海苔おにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
2 16 30 土	昼食	けんちんうどん 焼き豆腐 青梗菜の胡麻和え	干しうどん 油、小麦粉 砂糖	油揚げ、いわし(煮干し) 豆腐 ごま	大根、人参、ごぼう 青梗菜	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳 牛乳	野菜類 果物	
5 19 火	昼食	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め さつま揚げの煮物 キャベツとさつま芋の清汁	米 ごま油、片栗粉 さつまいも	豚肉(肩)、えび さつま揚げ かつお節	白菜、ブロッコリー、人参、しいたけ キャベツ	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼児)菓子 果物 牛乳	塩せんべい	牛乳	焼きのり 果物	食塩
6 20 水	昼食	栗ご飯 鯖の塩焼き 人参とごぼうのきんぴら なめこ豆腐の味噌汁	米 油 油、砂糖	くり さば 豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	人参、れんこん、ごぼう 青梗菜、なめこ、生わかめ	食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	さつま芋のホットケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、さつま芋、はちみつ、砂糖、油	牛乳	果物	
7 21 木	昼食	パン チキンカツ 白菜とパプリカのサラダ 南瓜と玉葱のスープ	バーガーパン 油、片栗粉、砂糖 砂糖、油	鶏むね肉(皮付き) かつお節	しょうが 白菜、赤ピーマン 南瓜、玉葱、コーン缶	中濃ソース、しょうゆ 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
8 22 金	昼食	ご飯 麻婆豆腐 人参の天ぷら 小松菜とかぶの清汁	米 砂糖、油、片栗粉 小麦粉、油	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ いわし(煮干し)	ねぎ 人参 小松菜、かぶ・葉	食塩 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	

(栄養量)	エネルギー	タンパク質	脂質
乳児	486kcal	21.3g	13.8g
幼児	557kcal	22.2g	14.2g