

## 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		
			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							
土	昼食	和風スパゲティー 魚のムニエル ブロッコリーのお浸し 大根とわかめの清汁	スパゲティー、油 小麦粉、油	ベーコン かれい  かつお節	玉葱、えのきたけ  ブロッコリー 大根、生わかめ	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	混ぜご飯 果物 牛乳	米、油	ちくわ  牛乳	コーン缶 果物	しょうゆ、食塩	
11							
25 月	昼食	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのオープン焼き キャベツとにらの味噌汁	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ	豚肉(肩)  淡色みそ、いわし(煮干し)	玉葱、人参 ブロッコリー キャベツ、にら	しょうゆ	
	午後おやつ	蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳  牛乳	果物		
12							
26 火	昼食	ご飯 魚の天ぷら 切り干し大根の煮物 具沢山汁	米 小麦粉、油 砂糖	かじき ハム かつお節	あおのり 切り干しだいこん 南瓜、小松菜、しめじ、ごぼう	食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	豆乳パン	  牛乳	果物		
13							
27 水	昼食	ケチャップご飯 豆腐のコーン焼き 青梗菜のお浸し 大根と人参の味噌汁	米 マヨネーズ、油	鶏ささ身 豆腐  淡色みそ、いわし(煮干し)	コーン缶 青梗菜 大根、人参	ケチャップ、食塩 食塩 しょうゆ	
	午後おやつ	蒸かし芋 果物 牛乳	さつまいも	  牛乳	果物	食塩	
14							
28 木	昼食	パン 魚のチーズ焼き ブロッコリーとわかめのサラダ ポトフ風スープ	ライ麦パン 油 砂糖、油 じゃがいも	たら、チーズ  ベーコン、いわし(煮干し)	ブロッコリー、生わかめ キャベツ、人参	食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	おにぎり 果物 牛乳	米	干しえび  牛乳	あおのり 果物	食塩	
15							
29 金	昼食	カレーライス 小松菜とれんこんの酢味噌和え えのきと葱のスープ	米、小麦粉、油 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、バター 淡色みそ かつお節	玉葱、人参 小松菜、れんこん ねぎ、えのきたけ	中濃ソース、カレールウ、しょうゆ、食塩 酢 しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	幼児お菓子 果物 牛乳	クッキー	  牛乳	おじゃぶりこんぶ 果物		
18							
月	昼食	ご飯 ぶり大根 小松菜の白和え もやしと葱の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	ぶり 豆腐、ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	大根、生姜 小松菜、人参 もやし、ねぎ	しょうゆ しょうゆ	
	午後おやつ	フライドポテト 果物 牛乳	じゃがいも、油	  牛乳	果物	食塩	