

献立表
幼児

2025年11月

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
1.15.29 土	昼食	混ぜご飯 チキンソテー 青梗菜の豆乳煮 白菜と玉葱の汁	米、油 小麦粉、油 片栗粉	じゃこ 鶏むね肉 豆乳 かつお節	コーン缶、あおのり 青梗菜 白菜、玉葱	食塩 食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	フォカッチャ	 牛乳	果物ジャム 果物	
4.18 火	昼食	人参ご飯 揚げ豆腐のそばろあんかけ 青梗菜のお浸し 大根とネギともずくの清汁	米 油、小麦粉、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉 いわし(煮干し)	人参 青梗菜 大根、ねぎ、もずく	食塩 しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	焼きそば 果物 牛乳	生中華めん、油	ウインナー 牛乳	キャベツ、玉葱、青のり 果物	ソース、しょうゆ、食塩
5.19 水	昼食	ご飯 魚の味噌バター焼き ブロッコリーサラダ 白菜とかぶの清汁	米 砂糖 油、砂糖	たら、バター、淡色みそ かつお節	えのきたけ、玉葱、にんにく ブロッコリー 白菜、かぶ	酢、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋、油	 牛乳	果物	食塩
6.20 木	昼食	ご飯 バーベキュー炒め かぼちゃチーズ焼き 小松菜となめこの味噌汁	米 油、片栗粉、砂糖 油	豚肉(肩) 粉チーズ 淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、ピーマン かぼちゃ なめこ、小松菜	ソース、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	カレー味ケーキサレ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	ハム、卵 牛乳	ほうれん草 果物	カレー粉
7.21 金	昼食	ご飯 魚の天ぷら れんこんと青梗菜の炒め物 大根となすと油揚げの味噌汁	米 油、小麦粉、砂糖 油、砂糖	赤魚 淡色みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	 青梗菜、れんこん、にんにく 大根、なす	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	豆乳豆パン	 牛乳	果物	
8.22 土	昼食	ほうとう風うどん 焼き豆腐 青梗菜の胡麻和え	干しうどん、砂糖 油、小麦粉 砂糖	鶏もも肉、かつお節 豆腐 ごま	南瓜、大根、ねぎ、ごぼう、人参 青梗菜	しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	炊き込みご飯 果物 牛乳	米	ツナ缶 牛乳	人参 果物	食塩

(栄養量)	熱量	たんぱく質	脂質
(乳児)	465 K cal	19.9g	15.1 g
(幼児)	573 K cal	23.2 g	16.8 g

