

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
10 月	昼食	ご飯 鶏肉となすの味噌炒め 小エビ入り落とし揚げ 小松菜と人参の清汁	米 油、砂糖 かぼちゃ、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、赤みそ 干しえび かつお節	なす 小松菜、人参	しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	パンの耳ラスク 果物 牛乳	食パン、油、砂糖	牛乳	果物	
11.25 火	昼食	ご飯 焼き魚 刻み昆布の煮物 青梗菜と玉葱の味噌汁	米 油、砂糖 砂糖、さつま芋	ホッケ ハム 淡色みそ、かつお節	人参、刻み昆布 青梗菜、玉葱	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	①菓子パン ⑤ピザ 果物 牛乳	あんぱん 冷凍ピザ	牛乳	果物	
12.26 水	昼食	チキンカレーライス 白菜サラダ 豆腐とにらのスープ	米、雑穀、小麦粉、油 砂糖、油	鶏もも肉、バター 豆腐、かつお節	玉ねぎ、人参 白菜、みかん缶、きゅうり にら	カレールー、しょうゆ、ソース、食塩 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼)お菓子 果物 牛乳	ビスケット	牛乳	おしゃぶり昆布 果物	
13.27 木	昼食	ご飯 サバの味噌煮 小松菜のお浸し けんちん汁	米 片栗粉、砂糖 ごま油	さば、淡色みそ 油揚げ、いわし(煮干し)	生姜 小松菜 大根、ねぎ、人参、ごぼう	しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	大学芋 果物 牛乳	さつま芋、油、砂糖	ごま 牛乳	果物	しょうゆ
14.28 金	昼食	パン 豆腐のフライ ポークビーンズ 青梗菜とわかめのスープ	ディナーロール 小麦粉、油、パン粉 片栗粉	豆腐 豚ひき肉、大豆 かつお節	玉葱、人参 青梗菜、生わかめ	ソース ケチャップ、食塩、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	塩むすび 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
17 月	昼食	★ゆかりご飯 ★鮭の塩焼き ★小松菜と人参のごま和え ★南瓜ともやしの味噌汁	米 油 砂糖	さけ ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	小松菜、人参 もやし、南瓜	ゆかり 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	★さつま芋のマヨネーズ焼き 果物 牛乳	さつま芋、マヨネーズ	牛乳	果物	

★マークは つき組さん5歳からのリクエスト献立です。

