

献立表

2025年12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
8・22						
月	昼食	ご飯 焼き魚 南瓜と花豆の煮物 キャベツと豆腐のごま汁	米 油、砂糖 砂糖 ごま油	さごし おたふく豆 豆腐、いわし(煮干し)、ごま	かぼちゃ キャベツ、ねぎ、にら	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	揚げごぼう 牛乳	油、上新粉、片栗粉、砂糖	牛乳	ごぼう、にんにく	しょうゆ
9・23						
火	昼食	ご飯 中華炒め ちくわの磯辺揚げ 青梗菜と玉葱の味噌汁	米 油、片栗粉、砂糖 小麦粉、油	豚肉(肩ロース) ちくわ 淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、ブロッコリー、にんじん あおのり チンゲンサイ、たまねぎ	しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 牛乳	カレンズパン	牛乳		
	10・24					
水	昼食	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の削り和え 根菜汁	米 油、砂糖 油	豆腐、卵 かつお節 豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん、干しいたけ こまつな だいこん、れんこん、ごぼう	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	蒸しチーズケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	チーズ、牛乳、バター 牛乳		
11・25						
木	昼食	カレーライス 青梗菜とさつま揚げの煮びたし ワカメともやしの汁	米、小麦粉、油	カジキマグロ、バター さつま揚げ かつお節	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが チンゲンサイ もやし、生わかめ	ソース、しょうゆ、食塩、カレールウ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳		食塩
12・26						
金	昼食	★パン ★鶏のから揚げ ★小松菜とコーンの和え物 ★豆乳スープ	食パン 小麦粉、油	鶏もも肉(皮付き) 豆乳、ベーコン、いわし(煮干し)	果物ジャム しょうが こまつな、コーン缶 はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	しらすにぎり 牛乳	米	しらす干し 牛乳		しょうゆ
13・27						
土	昼食	ふりかけご飯 焼き魚あんかけ ブロッコリーと玉葱のお浸し キャベツと油揚げの味噌汁	米 油、砂糖、片栗粉	かつお節、ごま 太刀魚 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	あおのり しょうが ブロッコリー、たまねぎ キャベツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	りんご	