

献立表

2026年01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
13・27						
火	昼食	ご飯 炒り卵の甘酢あんかけ 青梗菜の胡麻和え 大根と玉葱の汁	米 油、砂糖、片栗粉	卵、ちくわ、豆乳 ごま かつお節	チンゲンサイ たまねぎ、だいこん	酢、しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ジャムサンド 果物 牛乳	⑬丸パン⑰食パン、マーガリン	牛乳	果物ジャム 果物	
14・28						
水	昼食	キーマカレー 煮豆腐 ワカメと麩の汁	米、じゃがいも、小麦粉、油 焼ふ	豚ひき肉、大豆(ゆで)、●バター 豆腐、かつお節 かつお節	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ブロッコリー 生わかめ	カレールー、中濃ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼児)お菓子 乳児)蒸しパン 果物 牛乳	⑭ビスケット ⑳ボン菓子 油、砂糖、ホットケーキ粉	豆乳 牛乳	おしゃぶりこんぶ 果物	
15・29						
木	昼食	ご飯 魚の天ぷら 青梗菜のおろし和え 白菜となめこの汁	米 小麦粉、油 砂糖	ホッケ 淡色みそ、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、だいこん はくさい、なめこ	食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ハッシュドポテト 果物 牛乳	ハッシュドポテト 油	牛乳	果物	ケチャップ
16・30						
金	昼食	パン 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ベーコン入りスープ	バーガーパン 片栗粉 マヨネーズ、マカロニ 片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐 ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ カリフラワー、にんじん かぼちゃ、かぶ・葉	ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	海苔むすび 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
17・31						
土	昼食	ご飯 煮魚 さつま芋の炒め煮 小松菜と大根の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 さつまいも、油、砂糖	さば 淡色みそ、いわし(煮干し)	しょうが たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	カップケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物缶 果物	
26 月						
	昼食	ご飯 魚の塩焼き さつま揚げ入り煮びたし れんこん入り味噌汁	米 油 砂糖	さけ さつま揚げ 豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、こまつな れんこん、ねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ホットケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物	