

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
5・19 月	昼食	ご飯 鯖缶と高野豆腐の煮物 さつま芋の天ぷら キャベツと人参の汁	米 砂糖 さつまいも、小麦粉、油	さば(味噌・水煮缶)、高野豆腐、淡色みそ かつお節	グリーンアスパラガス、しょうが キャベツ、にんじん	食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	あんこナン	牛乳	果物	
6・20 火	昼食	ご飯 魚の照り焼き 大根と人参の甘酢漬け 青梗菜と葱の汁	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖	ぶり かつお節	しょうが だいこん、にんじん チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フライドポテト 果物 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり 果物	食塩
7・21 水	昼食	⑦七草粥⑩菜飯 豚肉の生姜焼き 南瓜とコーンの煮物 もやしと油揚げの味噌汁	米 油、砂糖 砂糖	豚肉(肩) 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	⑦七草 ⑩青菜 たまねぎ、しょうが かぼちゃ、コーン缶 もやし	食塩 しょうゆ、中濃ソース しょうゆ
	午後おやつ	カステラ風ケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、油、はちみつ	卵 牛乳	果物	
8・22 木	昼食	梅ご飯 揚げ豆腐あんかけ 青梗菜のわかめ和え イワシと野菜の汁	米、砂糖 小麦粉、油、砂糖、片栗粉	鶏ささ身缶 豆腐 いわしすり身、かつお節	梅干し チンゲンサイ、生わかめ ねぎ、えのきたけ、ごぼう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	さつま芋のクリーム煮 果物 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター 牛乳	果物	
9・23 金	昼食	ご飯 ★串なし焼き鳥 ★小松菜と納豆のねばねば和え ★シチュー	米 砂糖 じゃがいも、小麦粉	鶏もも肉(皮付き) 納豆 牛乳、豆乳、バター	こまつな たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	★揚げパン 果物 牛乳	ディナーロール、油、砂糖	きな粉 牛乳	いちご	
10・24 土	昼食	肉うどん 南瓜のマーマレード焼き 白菜とかにかまの煮びたし	干しうどん、砂糖 油	豚肉(肩)、いわし(煮干し) かにかまぼこ、かつお節	ねぎ、だいこん、にんじん かぼちゃ、マーマレード はくさい	しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	混ぜご飯 果物 牛乳	米、砂糖	ツナ缶 牛乳	コーン缶 果物	しょうゆ

(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
(乳児)	471kcal	19.9 g	15.8 g
(幼児)	593kcal	23.1 g	17.0 g

※ ★印は幼児ぐみさん(つきぐみ)からのリクエスト献立になります