

献立表

2026年02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
2・16 月	昼食	ご飯 卵とじ 小松菜の胡麻和え 人参と白菜の汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	卵、鶏もも肉(皮付き) ごま かつお節	たまねぎ こまつな はくさい、にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	大学芋 果物 牛乳	さつまいも、油、砂糖	牛乳	果物	しょうゆ
03 火	昼食	人参ご飯 イワシのマヨネーズ焼き 青梗菜のお浸し 鬼除け汁	米 マヨネーズ ごま油	いわしすりみ 大豆(ゆで、淡色みそ、いわし(煮干し))	にんじん、あおのり しょうが チンゲンサイ だいこん、ごぼう	食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 砂糖菓子 果物 牛乳	ツイストパン・砂糖 砂糖菓子	きな粉 牛乳	果物	
4・18 水	昼食	ご飯 豆腐の肉味噌炒め 里芋のから揚げ もやしと人参の汁	米 油、片栗粉 さといも、油、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ かつお節	ピーマン、ねぎ、しょうが にんにく もやし、にんじん、生わかめ	しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ゆべし 果物 牛乳	団子粉、砂糖	牛乳	果物	しょうゆ
5・19 木	昼食	ご飯 焼き魚 キャベツとハムのソテー 南瓜と玉ねぎの味噌汁	米 油、砂糖 油	坊主銀宝(ボウズギンポ) ハム 淡色みそ、いわし(煮干し)	しょうが キャベツ かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	★カレー蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	ツナ缶、豆乳 牛乳	果物	カレー粉
6・20 金	昼食	パン とんかつ ★白菜サラダ ごま入りスープ	バーガーパン パン粉、小麦粉、油 はるさめ、油、砂糖 片栗粉、ごま油	豚肉(ヒレ) 豆腐、豆乳、いわし(煮干し)、ごま	はくさい、みかん缶 こまつな	ソース、食塩 食塩 鳥がらだし汁、食塩
	午後おやつ	鮭おにぎり 果物 牛乳	米	鮭 牛乳	焼きのり 果物	食塩
7・21 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ガパオライス じゃが芋の梅和え さつま揚げの煮物 ワカメとキャベツの汁	米 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) さつま揚げ かつお節	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にんにく きゅうり、梅干し キャベツ、生わかめ	しょうゆ、ソース、バジル粉 しょうゆ 食塩、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、砂糖、油	豆乳 牛乳	果物		
09 月	昼食	ご飯 豆腐のチーズ焼き 白菜とえのきの炒め煮 さつま芋と青梗菜の味噌汁	米 油 さつまいも	豆腐、チーズ ツナ缶 淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ 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	