

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	
10・24	火						
	昼食	★カレーライス ごぼうサラダ 高野豆腐とキャベツの汁	米、じゃがいも、小麦粉、油 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、バター かつお節、高野豆腐	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ごぼう キャベツ	ソース、カレールウ、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	◎カレンズパン◎丸パン、マーガリン、はちみつ	牛乳	果物		
12・26	木						
	昼食	ご飯 大根と豚肉の味噌煮 ちくわの磯辺焼き せんべい汁	米 砂糖 油、小麦粉 せんべい	豚肉(肩ロース)、淡色みそ ちくわ 油揚げ、かつお節	だいこん、いんげん、しょうが あおのり はくさい、ねぎ、にんじん	食塩、しょうゆ	
	午後おやつ	焼きそば 果物 牛乳	生中華めん、油	ウインナー 牛乳	キャベツ 果物	中濃ソース、食塩、しょうゆ	
13・27	金						
	昼食	パン 魚のから揚げ マッシュポテト 茹で野菜 ミネストローネ	食パン 油、片栗粉、米粉 じゃがいも	赤魚 牛乳、バター	果物ジャム しょうが スナップえんどう	食塩 食塩 食塩 しょうゆ、食塩	
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	果物	ゆかり	
14・28	土						
	昼食	ご飯 マグロと葱の煮物 ブロッコリー焼き 大根と麩の味噌汁	米 砂糖 油 焼ふ	まぐろ 淡色みそ、いわし(煮干し)	ねぎ、えのきたけ、しょうが ブロッコリー だいこん	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	みかん缶 果物		
17	火						
	昼食	人参ご飯 ★魚のマヨネーズやき 青梗菜のお浸し 根菜汁	米 マヨネーズ 油	太刀魚 淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん チンゲンサイ ねぎ、だいこん、れんこん、ごぼう	食塩 しょうゆ しょうゆ	
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	ツイストパン・砂糖	きな粉 牛乳	果物		
25	水						
	昼食	ご飯 ★魚の天ぷら ★青梗菜とコーンの和え物 ★なめこ入り味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖	鮭 淡色みそ、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、コーン缶 なめこ、かぶ・葉、生わかめ	しょうゆ しょうゆ	
	午後おやつ	肉まん 果物 牛乳	肉まん	牛乳	果物		

(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
(乳児)	493kcal	21.4 g	15.7 g
(幼児)	612kcal	24.4 g	16.7 g



