

献立表

2026年03月

2歳児 幼児

ひらお保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
02 月	昼食	ご飯 オムレツ ○青梗菜の胡麻和え 大根とわかめの味噌汁	米 油	卵、ハム ごま 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ チンゲンサイ だいこん、生わかめ	ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	ドーナツ 果物 牛乳	小麦粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物	
03 火	昼食	ちらし寿司 サバの竜田揚げ 小松菜の削り和え 玉ねぎと麩の汁	米、砂糖 片栗粉、油、砂糖 焼ふ	えび さば けずりぶし かつお節	きゅうり、干しいたけ、焼きのり しょうが こまつな たまねぎ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルトケーキ ひなあられ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖 ひなあられ	ヨーグルト、豆乳、チーズ 牛乳	果物	
4・18 水	昼食	ご飯 ☆肉じゃが ☆ブロッコリーの天ぷら ○なめこと白菜の味噌汁	米 じゃがいも、油、砂糖 小麦粉、油	豚肉(肩) 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー はくさい、なめこ	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	☆フルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳	果物缶、りんご、かんてん(粉)	
5・19 木	昼食	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ ウインナーと野菜の炒り煮 かぶとわかめの味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 油	豆腐 ウインナー 淡色みそ、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ かぶ・葉、生わかめ	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	○さつま芋のマヨネーズ焼き 果物 牛乳	さつま芋、マヨネーズ	牛乳	果物	
6 金	昼食	○☆納豆ご飯 ○塩やきとり ○ピーマンのごま和え じゃが芋とキャベツの汁	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	納豆 鶏もも肉(皮付き) ごま かつお節	あおのり ピーマン キャベツ、ねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ピザ 果物 牛乳	冷凍ピザ	牛乳	果物	
7・21 土	昼食	ご飯 魚のムニエル 小松菜ともやしのナムル 玉ねぎと豆腐の味噌汁	米 小麦粉、油 砂糖、ごま油	ムキガレイ 絹ごし豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	こまつな、もやし たまねぎ	ケチャップ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	りんごケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	りんご 果物	
9・23 月	昼食	○☆カレーライス 煮豆腐 青梗菜とモズクの汁	米、小麦粉、油	鶏肉、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 れんこん チンゲンサイ、もずく	カレーウ、ソース、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	お麩ラスク 果物 牛乳	焼ふ、豆乳マーガリン、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物	

(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
(乳児)	479kcal	20.2 g	15.8 g
(幼児)	574kcal	22.4 g	17.1 g



※2歳児クラスにはおやつのお菓子はつきません

○印⇒つきぐみリクエスト献立
☆印⇒ほしぐみリクエスト献立