

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	
			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	パン 鮭のマヨネーズ焼き ○キャベツとコーンのサラダ ポトフ風スープ	ディナーロール マヨネーズ 油、砂糖 じゃがいも	鮭 ウインナー、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、ブロッコリー	しょうゆ 酢、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	焼きのり 果物	食塩
11・25 水	昼食	ご飯 ○チーズインハンバーグ 人参の甘煮 もやしのソテー キャベツとわかめの味噌汁	米 パン粉、片栗粉 砂糖 油	豚ひき肉、チーズ 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ にんじん もやし キャベツ、生わかめ	ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	あんこナン	牛乳	果物	
12・26 木	昼食	ご飯 ○魚の天ぷら ○小松菜のねばねば和え 根菜とエノキの汁	米 小麦粉、油、砂糖	たら 納豆 かつお節	こまつな だいこん、えのきたけ、ごぼう	しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳	果物	食塩
13・27 金	昼食	○豚丼 青梗菜と高野豆腐の和え物 ○さつま芋とかぶの味噌汁	米、砂糖、片栗粉 砂糖 さつまいも	豚肉(肩) 高野豆腐 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ チンゲンサイ かぶ・葉	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	○菓子パン 果物 牛乳	メロンパン	牛乳	果物	
14・28 土	昼食	ゆかりご飯 豆腐ステーキ 根菜の炒り煮 人参とキャベツの汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	豆腐 さけ水煮缶詰 かつお節	だいこん、ブロッコリー キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ 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、さつまいも、砂糖、油	豆乳 牛乳	果物	
16・30 月	昼食	ご飯 ○サバの味噌煮 ☆キャベツとコーンの炒め物 小松菜と人参の汁	米 砂糖、片栗粉 油	さば、淡色みそ ベーコン かつお節	しょうが キャベツ こまつな、にんじん	食塩 食塩、しょうゆ
	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
17・31 火	昼食	パン ☆レモンから揚げ スパゲティ-サラダ ☆南瓜のスープ	バーガーパン 小麦粉、油 スパゲッティ、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き) ツナ缶 豆乳、いわし(煮干し)	レモン、しょうが きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	○梅干しとコーンのおにぎり 果物 牛乳	米、砂糖	牛乳	コーン缶、梅干し 果物	しょうゆ