

# 献立表

2026年04月

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	
1・15 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 じゃが芋の炒め煮 青梗菜のコーン和え もやしと油揚げの味噌汁	米 じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉 油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)	にんじん チンゲンサイ、コーン缶 もやし	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	ハム 牛乳	果物	しょうゆ
2・16 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 魚の味噌煮 小松菜のおろしあえ えのきとキャベツの汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	坊主ギンポ、淡色みそ かつお節	しょうが こまつな、だいこん キャベツ、えのきたけ	しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	肉まん 牛乳 果物	肉まん	牛乳	果物	
3・17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 揚げ豆腐あんかけ わかめ入り白菜と鶏肉の煮びたし 南瓜と葱の味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖	豆腐 鶏もも肉(皮付き) 淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、生わかめ かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	カレンズパン、マーガリン、はちみつ	牛乳	果物	
4・18 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ゆかりご飯 ムニエル さつま芋ときゅうりの削り and え 玉ねぎと青梗菜の汁	米 小麦粉、油、砂糖 さつまいも	鶏むね肉(皮付き) かつお節 かつお節	きゅうり チンゲンサイ、たまねぎ	ゆかり しょうゆ、中濃ソース しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	フオカッチャ	牛乳	果物ジャム 果物	
6・20 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ソーセージ入りかき揚げ 青梗菜のお浸し 白菜と豆腐の味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖	魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ はくさい	しょうゆ 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、豆乳マーガリン、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物	
7・21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン カレーソテー さつま芋のマヨネーズ焼き ウインナー入りスープ	ディナーロール 油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ 片栗粉	鶏もも肉(皮付き) ウインナー、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶	カレールウ、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかかにぎり 果物 牛乳	米・もちきび	かつお節 牛乳	果物	食塩
8・22 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼き魚 小松菜のごまあえ 大根とワカメの味噌汁	米 油 ごま油、砂糖	さけ(塩) ごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	こまつな だいこん、ねぎ、生わかめ	しょうゆ
	午後おやつ	ハッシュドポテト 果物 牛乳	冷)ハッシュドポテト	牛乳	あおのり 果物	食塩

(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
(乳児)	463kcal	19.5 g	15.5 g
(幼児)	572kcal	21.8 g	16.3 g

