

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	
			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
9・23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 麻婆豆腐 南瓜のオープン焼き キャベツとなめこの汁	米 油、片栗粉 油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ かつお節	ねぎ かぼちゃ キャベツ、なめこ	しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツ入り焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	果物缶 果物	
10・24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 魚の天ぷら 大根とベーコンの煮物 じゃが芋と青梗菜の味噌汁	米 油、小麦粉 砂糖 じゃがいも	たら ベーコン 淡色みそ、いわし(煮干し)	だいこん、いんげん チンゲンサイ	しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	あんぱん	牛乳	果物	
11・25 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豆腐のソテー ポイルウインナー ブロッコリーの削り和え 肉入り味噌汁	米 小麦粉、油	豆腐 ウインナー かつお節 鶏もも肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	ブロッコリー はくさい、えのきたけ	ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	丸パン	牛乳	果物ジャム 果物	
13・27 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ブロッコリーと肉の味噌炒め さつま揚げの煮物 白菜とにらの汁	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉(肩)、大豆(ゆで)、淡色みそ、ごま さつま揚げ かつお節	ブロッコリー はくさい、にら	しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	さつま芋のクリーム煮 果物 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター 牛乳	果物	
14・28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 魚の揚げ煮 キャベツとトマトのサラダ 豆乳味噌スープ	バーガーパン 片栗粉、油 油、砂糖 じゃがいも	カジキマグロ 豆乳、ベーコン、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、トマト たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース 酢、食塩
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米	牛乳	りんご	ゆかり
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレーライス 炒り豆腐 ワカメとえのきの汁	米、小麦粉、油 油、砂糖	豚肉(肩ロース)、バター 豆腐、ツナ缶 かつお節	たまねぎ、にんじん グリーンピース えのきたけ、生わかめ	カレールー、しょうゆ、ソース、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツ寒天 お菓子 牛乳	砂糖 ビスケット	牛乳	果物、果物缶、みかん天然果汁、かんてんクック	