

献立表

2026年05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
1 金	昼食	ご飯 ふりかけ 魚の天ぷら 小松菜と麩の和え物 大根と玉葱の味噌汁	米 油、小麦粉 砂糖、焼ふ	かつお節、ごま ホッケ 淡色みそ、いわし(煮干し)	あおのり こまつな だいこん、たまねぎ	しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト 果物 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	果物	
2 土	昼食	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのオープン焼き 白菜とわかめの汁	米 油、片栗粉 油	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ いわし(煮干し)	ねぎ ブロッコリー はくさい、生わかめ	しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	カップケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、はちみつ、砂糖、油	豆乳 牛乳	果物	
7・21 木	昼食	ご飯 梅味噌炒め 南瓜の削りかき 大根とワカメの汁	米 油、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース)、淡色みそ かつお節 かつお節	キャベツ、にんじん、梅干し かぼちゃ だいこん、生わかめ	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	
8・22 金	昼食	わかめご飯(備蓄用α米) 魚のクリームピカタ ねばねば和え 白菜とかぶの味噌汁	米 油 砂糖	アジ 納豆 淡色みそ、いわし(煮干し)	カットわかめ クリームコーン缶 こまつな、トマト 白菜、かぶ・葉	しょうゆ ケチャップ 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	
9・23 土	昼食	ご飯 魚のムニエル じゃが芋のくず煮 キャベツと油揚げの汁	米 小麦粉、油、砂糖 じゃがいも、砂糖、片栗粉	かれない ベーコン 油揚げ、かつお節	ブロッコリー キャベツ	しょうゆ、中濃ソース しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	強力粉、砂糖、油	あんこ 牛乳	果物	ドライイースト、食塩
11・25 月	昼食	ご飯 オムレツ ブロッコリーと魚缶のサラダ キャベツとなめこの味噌汁	米 油 油、砂糖	卵、ハム、豆乳 さけ水煮缶詰・ニシン缶詰 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ ブロッコリー、カレービーマン、にんにく キャベツ、なめこ	ケチャップ 酢、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	ベーキングパウダー
12・26 火	昼食	ご飯 魚の味噌煮 大根と人参の金平 玉ねぎと青梗菜の汁	米 砂糖、片栗粉 油、砂糖	さば、淡色みそ ごま かつお節	しょうが だいこん、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	パン 果物 牛乳	コーンパン	 牛乳	果物	

(栄養量)	熱量	たんぱく質	脂質
(乳児)	470kcal	20.9 g	15.5 g
(幼児)	590kcal	24.6 g	16.9 g

