様式F112

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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
13・27						
水	昼食	カレーライス	米、小麦粉、油、ひえ	鶏もも肉(皮付き)、バター	たまねぎ、にんじん	カレールウ、食塩、しょうゆ、中濃ソース
		高野豆腐と野菜の煮物	砂糖	高野豆腐	チンゲンサイ、刻みこんぶ	しょうゆ
		もやしと麩の汁	焼ふ	かつお節	もやし	食塩、しょうゆ
	午後おやつ	果物ゼリー	砂糖		果物缶、かんきつ果汁、かんてん(粉)	
		牛乳		牛乳		
14・28						
木	昼食	ご飯	米			
		魚の蒸し焼き		赤魚、バター	かぶ・葉、えのきたけ、にんにく	しょうゆ
		干しエビ入りさつま芋の天ぷら	さつまいも、油、小麦粉	干しえび		食塩
		白菜と小松菜の味噌汁		淡色みそ、いわし(煮干し)	はくさい、こまつな	
	午後おやつ	チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、チーズ		
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		
15・29						
金	昼食	パン	食パン			
		人参ジャム	砂糖		にんじん、りんご、レモン	
		豆腐のフライ	パン粉、油、小麦粉	豆腐		中濃ソース
		ポークビーンズ	片栗粉	豚ひき肉、大豆・ミックスビーンズ(ゆで)	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩、しょうゆ
		南瓜とキャベツのスープ		ベーコン、かつお節	かぼちゃ、キャベツ	食塩、しょうゆ
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり	米、砂糖	淡色みそ		
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		
16・30						
土	昼食	ご飯	米			
		生姜焼き	油、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、しょうが	しょうゆ
		小松菜のおろし和え			こまつな、だいこん	しょうゆ
		高野豆腐と白菜の味噌汁		淡色みそ、いわし(煮干し)、高野豆腐	はくさい	
	午後おやつ	カップケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、油	豆乳		
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		
18						
月	昼食	ご飯	米			
		ゆかり入り魚の天ぷら	油、小麦粉	たら		ゆかり
		小松菜と人参のナムル	ごま油、砂糖		こまつな、にんじん	しょうゆ
		春雨スープ	はるさめ	鶏ひき肉、かつお節	たけのこ(ゆで)、ピーマン、干ししいたけ	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	いも餅	じゃがいも、油、片栗粉		あおのり	食塩
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		
19						
火	昼食	パン	バーガーパン			
		鶏肉の照り焼き	砂糖、片栗粉	鶏肉	しょうが	しょうゆ
		中華風サラダ	ごま油、砂糖	かにかまぼこ	もやし、いんげん	酢、しょうゆ
		豆乳スープ	さつまいも	豆乳、ベーコン、いわし(煮干し)	ズッキーニ、コーン缶	食塩、しょうゆ
	午後おやつ	塩むすび	米		焼きのり	食塩
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		
20						
水	昼食	あんかけそば	中華麺、ごま油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉	もやし、にら	しょうゆ、食塩
		豆腐のチーズ焼き	小麦粉、油	豆腐、粉チーズ	ブロッコリー	しょうゆ
		玉ねぎと麩の汁	焼ふ	かつお節	たまねぎ	食塩、しょうゆ
	午後おやつ	芋ようかん	さつまいも、砂糖			
		果物			果物	
		牛乳		牛乳		