

献立表

2026年06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 火	昼食	ご飯 エビ入りスクランブルエッグ ピーマンとツナの和え物 青梗菜ともやしの汁	米 油 砂糖	卵、エビ、豆乳 ツナ缶、かつお節 かつお節	ピーマン もやし、青梗菜	ケチャップ しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	菓子パン 果物 牛乳	豆乳豆パン	牛乳	果物	
10.24 水	昼食	ご飯 焼き魚 小松菜のごま和え かぶとなすの味噌汁	米 油 砂糖	ホッケ すりごま 淡色みそ、いわし(煮干し)	生姜 小松菜 なす、かぶ、ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 果物 牛乳	さつまいも、油、砂糖	牛乳	果物	しょうゆ
11.25 木	昼食	ご飯 中華炒め かぼちゃのマヨネーズ焼き 小松菜と麩の汁	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ 焼ふ	豚肉(肩)、淡色みそ かつお節	キャベツ、ピーマン、ねぎ 南瓜 小松菜	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼)あじさいゼリー お菓子 牛乳	砂糖	するめ 牛乳	りんご、ブルーベリー、寒天	
12.26 金	昼食	パン 魚のパン粉焼き ささ身入りサラダ 青梗菜とわかめの汁	食パン パン粉、油、小麦粉 ねりごま、砂糖	さけ 鶏ささ身 かつお節	ずもジャム キャベツ、きゅうり 青梗菜、わかめ	バジル粉、食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	梅おにぎり 果物 牛乳	米、砂糖	牛乳	梅干し 果物	しょうゆ
13.27 土	昼食	豚丼 煮奴 スティックきゅうり 小松菜と大根の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉(肩) 豆腐、かつお節 淡色みそ、いわし(煮干し)	玉ねぎ きゅうり 大根、小松菜	しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	焼き菓子 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油	豆乳 牛乳	もも缶 果物	
15.29 月	昼食	ご飯 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのお浸し キャベツとにらの味噌汁	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉	ホキ 淡色みそ、いわし(煮干し)	パプリカ、玉ねぎ ブロッコリー キャベツ、にら	酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きな粉黒蜜蒸しパン 果物 牛乳	ホットケーキ粉、黒糖、油	きな粉 牛乳	果物	
16.30 火	昼食	カレーライス 豆腐のサラダ 青梗菜とズッキーニのスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油 砂糖、ごま油	豚肉(肩)、バター 豆腐、ごま かつお節	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、生わかめ 青梗菜、ズッキーニ	ソース、カレールウ、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼)お菓子 果物 牛乳	クッキー	牛乳	おしゃぶり昆布 果物	

