

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
1 月	昼食	汁うどん 魚の天ぷら 青梗菜とオクラと豆の和え物	干しうどん、砂糖 小麦粉、油 油、砂糖	かつお節 カレー 大豆(ゆで)	ねぎ、生わかめ 青梗菜、オクラ	食塩、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	黒米おにぎり 果物 牛乳	米、黒米	牛乳	果物	食塩
2 火	昼食	パン タンドリーチキン コールスローサラダ かぶともずくのスープ	バーガーパン 油、小麦粉 油、砂糖	鶏むね肉、ヨーグルト(無糖) かつお節	キャベツ、人参、コーン缶 かぶ、もずく	カレー粉、食塩 酢、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	かぼちゃのおやき 果物 牛乳	片栗粉、油	牛乳	南瓜 果物	食塩
3.17 水	昼食	ご飯 高野豆腐のから揚げ 小松菜の梅和え 鶏肉と根菜の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	高野豆腐 鶏もも肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	小松菜、梅干し 大根、人参、ねぎ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	果物ケーキ 果物 牛乳	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆乳 牛乳	西洋なし缶 果物	
4.18 木	昼食	冷や汁 揚げ芋 青梗菜ともやしのナムル	米 じゃがいも、油 砂糖、ごま油	豆腐、さば(水煮缶)、淡色みそ、ごま	きゅうり 青のり もやし、青梗菜	食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼きそば 果物 牛乳	焼きそばめん、油	ウインナー 牛乳	キャベツ、ピーマン 果物	中濃ソース、しょうゆ
5.19 金	昼食	ご飯 鶏のから揚げ 白菜と人参の煮びたし カボチャと玉葱の汁	米 油、小麦粉 砂糖	鶏もも肉 油揚げ かつお節	生姜 白菜、人参 南瓜、玉葱	しょうゆ しょうゆ 食塩、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	
6.20 土	昼食	ナポリタンスパゲティ 魚と青梗菜のコーン和え ブロッコリーとかぶのスープ	スパゲッティ、油	ベーコン かじき かつお節	玉ねぎ、ピーマン 青梗菜、クリームコーン缶 ブロッコリー、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ジャムパン 果物 牛乳	フオカッチャ	牛乳	いちごジャム 果物	
8.22 月	昼食	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの天ぷら 白菜とじゃが芋の汁	米 片栗粉、油、砂糖 油、小麦粉 じゃがいも	豆腐、豚ひき肉、淡色みそ かつお節	ねぎ ブロッコリー 白菜	食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	幼)肉まん 果物 牛乳	肉まん	牛乳	果物	



(栄養量)	熱量	タンパク質	脂質
(乳児)	470kcal	20.9 g	15.5 g
(幼児)	590kcal	24.6 g	16.9 g