



献立表



令和5年

ひろにわ保育所

	献立（未満児主食）		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1	じゃが芋のそぼろ煮（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ かまぼこ 卵 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 麩 ホットケーキミックス 白玉粉
水	すまし汁 オレンジ		お菓子	もちもちきな粉ドーナツ			
2	煮魚（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 卵	生姜 牛蒡 人参 玉葱 えのき ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 ごま油 塩 片栗粉
木	金平ごぼう かきたま汁		ゼリー	お菓子			
3	豆腐入りミートローフ（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン カニカマ 海苔	玉葱 人参 コーン かぶ エリンギ チンゲン菜 胡瓜	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 米 酢
金	人参グラッセ かぶとベーコンのスープ		お菓子	手巻き寿司			
4	保育参観		牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	きつねうどん 牛乳 オレンジ		チーズ	お菓子			
6	リクエストメニュー 鶏の唐揚げ（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン ずりごま 豆腐 わかめ 卵	生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ りんご	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 醤油 ホットケーキミックス バター
月	胡麻和え すまし汁		お菓子	アップルケーキ			
7	魚のサラダ焼き（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン 胡瓜 ネギ バナナ バイン缶 もも缶 みかん缶	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 じゃが芋 ゼリーの素
火	スティック胡瓜 味噌汁 バナナ		ゼリー	フルーツゼリー			
8	田舎野菜の味噌煮（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白味噌 かまぼこ わかめ	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん えのき ネギ	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩
水	すまし汁		チーズ	お菓子			
9	ツナマヨグラタン（パン）		牛乳	牛乳	牛乳 シーチキン とろけるチーズ フランクフルト 油揚げ	ブロッコリー ミニトマト 玉葱 人参 パセリ 切干大根	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 塩 こしょう バター コンソメ 小麦粉 米 油 砂糖 醤油 みりん 酒
木	ミニトマト フランクフルトスープ		お菓子	切干大根にぎり			
10	豆腐入り八宝菜（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 金時豆	ビーマン 人参 椎茸 玉葱 生姜 にんにく りんご	ごま油 中華だし 塩 油 醤油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ポッカレモン
金	金時豆の甘煮 りんご		ゼリー	さつま芋のレモン煮			
13	炒り卵（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ 味噌 納豆 アーモンド	玉葱 人参 キャベツ もやし 竹の子 エリンギ いんげん 椎茸 ネギ オレンジ	中華だし 塩 醤油 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
月	納豆 五目味噌汁 オレンジ		チーズ	アーモンドビスケット			
14	お弁当の日		牛乳	牛乳	牛乳 卵	いちご	ホットケーキミックス 砂糖 バター ココア
火			お菓子	ココアマフィン			
15	ポークビーンズ（ご飯）		牛乳	ジョア	豚肉 大豆 生クリーム ハム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト ほうれん草 コーン みかん	ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 油 酢
水	ほうれん草のサラダ みかん		ゼリー	お菓子			
16	竹輪の磯辺揚げ（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 ひじき 油揚げ 味噌 豆腐 ごま 豆乳 しらす干し	人参 いんげん 玉葱 ネギ ニラ	小麦粉 油 醤油 みりん 砂糖 米粉 片栗粉
木	ひじきの炒り煮 味噌汁		お菓子	豆腐入りチヂミ			
17	食育の日 雑穀ご飯 魚のカレーパン粉焼き		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま ベーコン 卵	胡瓜 白菜 人参 玉葱 白ネギ 南瓜	米 雑穀米 塩 こしょう オリーブ油 パン粉 カレー粉 酢 砂糖 醤油 コンソメ 蒸しパン粉 バター
金	たたき胡瓜 白菜とベーコンのスープ		ゼリー	南瓜蒸しパン			
18	スパゲティーミートソース		牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト パセリ バナナ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 油 ソース
土	飲むヨーグルト バナナ		チーズ	お菓子			
20	豚丼（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ シーチキン きな粉	にんにく 生姜 竹の子 玉葱 人参 干し椎茸 ネギ キャベツ 胡瓜 バイン缶	油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 酢 こしょう マカロニ
月	ツナサラダ パイン		お菓子	あべかわマカロニ			
21	グリルチキン（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ	塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー マヨネーズ コンソメ じゃが芋 油
火	スパサラダ コンソメスープ		ゼリー	ポテトフライ			
22	大豆入りお煮付け（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 卵	人参 玉葱 牛蒡 いんげん えのき 小松菜 バナナ	油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
水	かきたま汁 バナナ		チーズ	お菓子			
24	クリームシチュー（パン）		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ひじき しらす干し	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 りんご	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 米 みりん 酒 醤油 一口ゼリー
金	キャベツとりんごのサラダ 一口ゼリー		お菓子	ひじきおにぎり			
25	ちゃんぽん		牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	中華だし 醤油 塩 ソース こしょう
土	牛乳 オレンジ		ゼリー	お菓子			
27	ビーフカレー（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 とろけるチーズ ひじき ヨーグルト 卵	玉葱 人参 生姜 にんにく りんご 胡瓜 バイン缶 コーン クリームコーン	じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ 鶏ガラだし 酢 砂糖 こしょう ベーキングパウダー マヨネーズ
月	パインとひじきのサラダ ヨーグルト		チーズ	コーンマヨカップケーキ			
28	魚の揚げ煮（ご飯）		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 豚肉 豆腐 味噌	生姜 大根 人参 玉葱 牛蒡 もやし ネギ	片栗粉 油 醤油 砂糖 酒 みりん 蒟蒻 肉まん
火	豚汁 みかん		お菓子	肉まん			

※3時のおやつは、手作りおやつです。

丈夫な体を作る食べもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食品には、卵・魚・肉・大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れずに。冬の時期は、1日1個のみかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ。
* 2/6の給食・おやつはひよこ組のリクエストメニューです
給食室・・・福田、上川、稲葉

