



# 献立表



令和6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 肉じゃが (ご飯) 味噌汁 オレンジ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 豆乳 きな粉	玉葱 人参 ごぼう 干し椎茸 白菜 なめこ ねぎ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
2 節分 煮魚 (ご飯) 昆布和え けんちん汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 手巻き寿司	牛乳 鯖 すりごま 鶏肉 厚揚げ 卵 かにかまぼこ 焼き海苔	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 蓮根 大根 ごぼう 干し椎茸 りんご	醤油 みりん 砂糖 酒 塩 昆布 里芋 蒟蒻 油 塩 片栗粉 米 酢
3 保育参観・講演会 スパゲッティーミートソース 飲むヨーグルト みかん	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 合挽きミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 バセリ みかん	スパゲッティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
5 牛丼 (ご飯) おかか和え ジョア	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 牛肉 かまぼこ かつお節 きな粉	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ねぎ キャベツ 胡瓜 バナナ	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 ジョア
6 五目厚焼き卵 (ご飯) 刻み昆布の煮物 味噌汁 いちご	牛乳 チーズ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 鶏ミンチ 卵 刻み昆布 しらす ごま 油揚げ わかめ 味噌	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 大根 ねぎ 苺	塩 砂糖 醤油 じゃが芋 油
7 鶏肉のオレンジ焼き (ご飯) コールスローサラダ パスタスープ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鶏ミンチ ハム ヨーグルト ベーコン	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 マッシュルーム バセリ	醤油 マーメレード マヨネーズ ポッカレモン 砂糖 塩 スパゲッティー麺 コンソメ 胡椒
8 魚の味噌マヨ焼き (ご飯) ひじきと大豆の煮物 すまし汁 みかん	牛乳 一口ゼリー	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 かわいい 味噌 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 卵	人参 いんげん えのき 玉葱 ねぎ みかん 南瓜	塩 酒 マヨネーズ みりん 油 醤油 砂糖 蒸しパン粉 バター
9 クリームシチュー (パン) キャベツとリンゴのサラダ 一口ゼリー	牛乳 お菓子	お茶 ウイナーおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ウイナー 味付け海苔	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 胡椒 油 ローリエ 酢 砂糖 米
10 きつねうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 天ぷら かまぼこ 油揚げ	ねぎ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
13 お弁当の日	牛乳 お菓子	牛乳 豆腐入りチヂミ	牛乳 しらす ごま 絹ごし豆腐 豆乳	玉葱 人参	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 塩 ごま油 醤油 酢
14 ポークビーンズ (わかめご飯) ほうれん草のサラダ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム 卵	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 ほうれん草 もやし コーン みかん 苺	炊き込みわかめ じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 ホットケーキミックス バター ミルクココア
15 華風炒り豆腐 (海苔ふりかけご飯) 春雨スープ 味付け海苔 オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 ごぼうフライ	牛乳 豆腐 卵 豚ミンチ 豚肉 味付け海苔	にら 竹の子 人参 玉葱 干し椎茸 もやし ねぎ オレンジ ごぼう	海苔ふりかけ ごま油 醤油 胡椒 中華だし 片栗粉 塩 春雨 油 ガーリックパウダー
16 チキンカレー (ご飯) ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 シーチキン ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	じゃが芋 カレールウ 酢 胡椒 塩 砂糖
17 焼きそば 牛乳 バナナ	牛乳 一口ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ねぎ バナナ	焼きそば麺 ソース 油
19 食育の日 チキンライス 魚の香味焼き スティック胡瓜 白菜とベーコンのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 クリーム芋まんじゅう	牛乳 鶏肉 鯖 ベーコン 卵 生クリーム	玉葱 コーン グリンピース にんにく 胡瓜 白菜 人参 ねぎ	米 ケチャップ ソース 塩 胡椒 バター 醤油 みりん 酒 オリーブ油 コンソメ 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー さつま芋
20 炒り卵 (ご飯) 金時豆の甘煮 五目味噌汁 オレンジ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 コーンマヨカップケーキ	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ 味噌 金時豆	玉葱 人参 キャベツ もやし 竹の子 エリンギ いんげん 椎茸 ねぎ オレンジ コーン	中華だし 塩 醤油 砂糖 蒟蒻 小麦粉 ベーキングパウダー クリームコーン缶 バター マヨネーズ
21 田舎野菜の味噌煮 (ご飯) かきたま汁 りんご	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 卵	人参 竹の子 蓮根 ごぼう 大根 いんげん ほうれん草 えのき 玉葱 りんご	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉
22 ツナマヨグラタン (パン) ミニトマト ウイナースープ パイン	牛乳 お菓子	お茶 切干大根おにぎり	牛乳 シーチキン とろけるチーズ ウイナー しらす 油揚げ ごま	ブロッコリー ミニトマト 玉葱 人参 バセリ パイン 切り干し大根	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 塩 胡椒 バター 小麦粉 コンソメ 米 砂糖 醤油 みりん 酒
24 味噌ラーメン 牛乳 オレンジ	牛乳 一口ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ねぎ オレンジ	ラーメン麺 中華だし みりん 醤油 塩
26 リクエストメニュー 麻婆豆腐 (ご飯) シルバーサラダ 卵スープ	牛乳 チーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 合挽きミンチ 豆腐 味噌 ハム 卵 生クリーム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 にら 生姜 にんにく 胡瓜 しめじ ほうれん草	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 マヨネーズ 酢 コンソメ さつま芋 バター
27 親子丼 (ご飯) 元気サラダ バナナ	牛乳 お菓子	ヤクルト お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム かつお節 水晶昆布	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 酢 ヤクルト
28 豆腐入りミートローフ (ご飯) 人参グラッセ かぶとベーコンのスープ	牛乳 一口ゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 合挽きミンチ 豆腐 卵 ベーコン 卵	玉葱 人参 コーン かぶ エリンギ チンゲン菜	パン粉 塩 胡椒 ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 ホットケーキミックス バター メープルシロップ
29 大豆入りお煮つけ (ご飯) 味噌汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 しらす 青のり ごま とろけるチーズ	人参 玉葱 ごぼう いんげん キャベツ ねぎ みかん	油 醤油 みりん 食パン マヨネーズ

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

※2/26の給食・おやつは、ひよこ組のリクエストメニューです

## 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がおすすめです。毎日の食品には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく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を忘れずに。  
冬の時期は、1日1個、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。

## ★免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく→殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルト等(発酵食品)→腸内環境を整える
- 小松菜、ほうれん草→ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い
- しょうが→殺菌作用。血行を良くして体を温める
- 大根→胃の消化を助け、腸の働きを整える



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参



給食室・・・福田、上川、稲葉