

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	華風炒り豆腐 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 豚ミンチ 卵 豆腐	ニラ 竹の子 人参 玉葱 干し椎茸	ごま油 醤油 こしょう 中華だし 片栗粉
水	春雨スープ オレンジ		チーズ	ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン 粉チーズ	もやし ネギ オレンジ	塩 春雨 じゃが芋 バター
2	照り焼きチキン (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 じゃが芋
木	スティック胡瓜 味噌汁 バナナ		ゼリー	お菓子	味噌	バナナ	
7	麻婆豆腐 (ご飯)		牛乳	お茶	合挽ミンチ 豆腐 赤味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん
火	もやしのナムル		お菓子	フルーツヨーグルト	ハム ごま ヨーグルト	生姜 にんにく もやし 胡瓜 バナナ	片栗粉 酢
8	新じゃがグラタン (パン)		牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ	玉葱 アスパラ 人参 キャベツ	じゃが芋 マカロニ コンソメ 小麦粉 バター
水	人参グラッセ 野菜スープ オレンジ		チーズ	わかめおにぎり	とろけるチーズ ベーコン	パセリ オレンジ	塩 こしょう 砂糖 ポッカレモン 醤油 米
9	魚のカレー揚げ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 かまぼこ	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 ネギ	塩 カレー粉 小麦粉 油 醤油
木	胡麻和え 味噌汁		ゼリー	お菓子	すりごま わかめ 油揚げ		
10	大豆入りお煮付け (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 大豆 豆腐	人参 玉葱 牛蒡 いんげん	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 塩 バター
金	すまし汁 りんご		お菓子	アーモンドビスケット	わかめ 卵	ネギ りんご	小麦粉 アーモンド アーモンド粉
11	ナポリタンスパゲティー		牛乳	お茶	ウインナー 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン コーン	スパゲティー麺 コンソメ ケチャップ
土	飲むヨーグルト オレンジ		ゼリー	お菓子	飲むヨーグルト	しめじ マッシュルーム トマト	塩 バター
13	ビビンバ丼 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌	人参 玉葱 もやし ニラ	ガーリックパウダー ごま油 砂糖 醤油
月	わかめスープ バナナ		お菓子	ぼて餅	わかめ	ネギ バナナ	一味唐辛子 コンソメ 塩 じゃが芋 バター
14	お弁当の日		牛乳	牛乳	牛乳		
火			ゼリー	お菓子			
15	ごぼうカレー (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ ハム	人参 牛蒡 玉葱 しめじ 枝豆	じゃが芋 油 カレールー 酢 砂糖 塩
水	ハムサラダ ヨーグルト		チーズ	卵サンド	ヨーグルト 卵	もやし 胡瓜	こしょう 食パン マヨネーズ
16	リクエストメニュー 鶏の唐揚げ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ	生姜 にんにく 胡瓜 人参	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マカロニ
木	マカロニサラダ 味噌汁		お菓子	ぱりぱりピザ	味噌 ウインナー	キャベツ 玉葱 ネギ ピーマン	マヨネーズ 餃子の皮 ケチャップ
17	食育の日 ピースご飯 魚の塩焼き		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 大豆 ひじき	グリーンピース 人参 いんげん	米 酒 塩 油 醤油 みりん 砂糖
金	ひじきと大豆の煮物 味噌汁		ゼリー	黒糖蒸しパン	油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	玉葱 ネギ レーズン	黒糖蒸しパン粉
18	肉うどん		牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 オレンジ		お菓子	お菓子		オレンジ	
20	親子丼 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ	油 塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 ヤクルト
月	切干大根の胡麻和え ヤクルト		ゼリー	あべかわバナナ	ツナ缶 すりごま きな粉	切干大根 胡瓜 バナナ	
21	高野豆腐の卵とじ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ	玉葱 人参 竹の子 しめじ	油 中華だし 塩 醤油 こしょう 酒 みりん
火	味噌汁 一口ゼリー		お菓子	フライドポテト	卵 わかめ 味噌	キャベツ ネギ	一口ゼリー じゃが芋
22	ポークビーンズ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 ピーマン エリンギ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油
水	ほうれん草のサラダ パイン		チーズ	ブルーベリーとチーズのケーキ	ハム 卵 クリームチーズ	マッシュルーム トマト缶 ほうれん草	酢 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
23	ハヤシライス (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム かつお節	玉葱 人参 しめじ えのき	油 ハヤシルー 醤油 酢 砂糖 塩
木	元氣サラダ バナナ		ゼリー	お菓子	水晶昆布	マッシュルーム トマト缶 キャベツ	胡瓜 コーン バナナ
24	魚の香味焼き (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 卵	にんにく 切干大根 人参 小松菜	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油
金	切干大根の煮物 かきたま汁		お菓子	フルーツカクテル		えのき 玉葱 バナナ もも缶	砂糖 片栗粉 青りんごゼリーの素
25	焼きそば		牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱	焼きそば麺 油 ソース
土	牛乳 オレンジ		ゼリー	お菓子	竹輪	ネギ オレンジ	
27	竹輪の二色揚げ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 青のり	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	小麦粉 カレー粉 油 醤油 じゃが芋
月	おかか和え 納豆 味噌汁		お菓子	バナナケーキ	粉チーズ かつお節 納豆	ネギ バナナ	ホットケーキミックス バター 砂糖
28	コーンクリームシチュー (パン)		牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 しめじ コーン	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩
火	ココロサラダ バナナ		ゼリー	ひじきおにぎり	ひじき しらす干し	クリームコーン 胡瓜 バナナ	こしょう 油 ローリエ 酢 砂糖 醤油
29	煮魚 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 すりごま	生姜 キャベツ 胡瓜 人参	醤油 みりん 砂糖 酒
水	昆布和え 味噌汁		チーズ	お菓子	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 ネギ	
30	ポテトオムレツ (ゆかりご飯)		牛乳	ヤクルト	鶏ミンチ 卵 生クリーム	玉葱 人参 ミントマト	じゃが芋 塩 砂糖 スパゲティー麺
木	ミニトマト パスタスープ		ゼリー	ぶどうゼリー	とろけるチーズ ベーコン	マッシュルーム パセリ	コンソメ こしょう ヤクルト
31	鶏のオレンジ焼き (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 人参	醤油 マーメレード 春雨 マヨネーズ
金	シルバーサラダ コンソメスープ		お菓子	餃子まん	卵	キャベツ パセリ	塩 酢 砂糖 コンソメ 蒸しパン粉 バター

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

子供たちが入所・進級を迎えて1ヶ月が経過し、新入児も少しずつ園での生活に慣れ、元気に過ごしています。しかし、疲れもたまってきたのではないのでしょうか？GWなどもあり、生活のリズムも乱れやすい時期でもありますので、健康管理には気を付けたいですね。

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。元気に生活するためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」で生活のリズムを整えましょう。

*5/16の給食・おやつはらいおん組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

