

補 食 献 立 表

令和4年9月

上井草保育園

日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
1 木	① 芋もち ② みそ汁(人参・水菜)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		人参、水菜	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
2 金	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		人参、キャバツ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
3 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
5 月	① にゅうめん ② 麦茶	干しそうめん		人参、かぶ、長ねぎ	醤油、煮干し、みりん風、塩、昆布(だし用) 麦茶
6 火	① 焼飯 ② スープ(冬瓜・水菜)	米、油		玉ねぎ、人参 冬瓜、水菜	醤油、中華だし 中華だし、塩
7 水	① バリーローフラスク ② スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	バリーローフ、油、三温糖		かぼちゃ、玉ねぎ	中華だし、塩
8 木	① ふかしいも ② みそ汁(白菜・人参)	さつまいも		白菜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
9 金	① ビーフン炒め ② スープ(キャバツ・もやし)	ビーフン、油		ピーマン、人参 キャバツ、もやし	醤油、塩 中華だし、塩
10 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
12 月	① カレーピラフ ② スープ(さつまいも・ブロッコリー)	米、油 さつまいも		玉ねぎ、人参 ブロッコリー	カレー粉、塩 中華だし、塩
13 火	① 米粉のジャムサンド ② スープ(わかめ・人参)	米粉パン	わかめ	いちごジャム 人参	中華だし、塩
14 水	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(玉葱・小松菜)	米		ゆかり 玉ねぎ、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
15 木	① 芋もち ② みそ汁(人参・水菜)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		人参、水菜	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
16 金	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		人参、キャバツ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
17 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
20 火	① 焼飯 ② スープ(冬瓜・水菜)	米、油		玉ねぎ、人参 冬瓜、水菜	醤油、中華だし 中華だし、塩
21 水	① バリーローフラスク ② スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	バリーローフ、油、三温糖		かぼちゃ、玉ねぎ	中華だし、塩
22 木	① にゅうめん ② 麦茶	干しそうめん		人参、かぶ、長ねぎ	醤油、煮干し、みりん風、塩、昆布(だし用) 麦茶
24 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
26 月	① カレーピラフ ② スープ(さつまいも・ブロッコリー)	米、油 さつまいも		玉ねぎ、人参 ブロッコリー	カレー粉、塩 中華だし、塩
27 火	① 米粉のジャムサンド ② スープ(わかめ・人参)	米粉パン	わかめ	いちごジャム 人参	中華だし、塩
28 水	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(玉葱・小松菜)	米		ゆかり 玉ねぎ、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
29 木	① ふかしいも ② みそ汁(白菜・人参)	さつまいも		白菜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
30 金	① ビーフン炒め ② スープ(キャバツ・もやし)	ビーフン、油		ピーマン、人参 キャバツ、もやし	醤油、塩 中華だし、塩