

# 補 食 献 立 表

令和4年12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	
01 木	① 菜飯 ② みそ汁(キャベツ・人参)	米		小松菜 人参、キャベツ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
02 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(大根・わかめ)	米	カットわかめ	大根	米みそ、昆布(だし用)、煮干し
03 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
05 月	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん		ほうれん草、人参、玉ねぎ	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用) 麦茶
06 火	① マーマレードケーキ ② スープ(人参・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖		玉ねぎ、人参	コンソメ、塩
07 水	① ビーフン炒め ② みそ汁(キャベツ・長ねぎ)	ビーフン、油		人参、小松菜 キャベツ、長ねぎ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
08 木	① 粉吹芋 ② みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
09 金	① 米粉のジャムサンド ② スープ(白菜・人参)	米粉パン		いちごジャム 白菜、人参	コンソメ、塩
10 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
12 月	① 炊き込みごはん ② みそ汁(かぶ・キャベツ)	米		人参、玉ねぎ キャベツ、かぶ	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
13 火	① きなこケーキ ② スープ(さつまい芋・玉ねぎ)	ミックス粉、油、三温糖 さつまい芋	無調整豆乳、きな粉	玉ねぎ	コンソメ、塩
14 水	① 雑炊 ② 麦茶	米		白菜、人参、小ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
15 木	① 菜飯 ② みそ汁(キャベツ・人参)	米		小松菜 人参、キャベツ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
16 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(大根・わかめ)	米	カットわかめ	大根	米みそ、昆布(だし用)、煮干し
17 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
19 月	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん		ほうれん草、人参、玉ねぎ	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用) 麦茶
20 火	① マーマレードケーキ ② スープ(人参・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖		玉ねぎ、人参	コンソメ、塩
21 水	① ビーフン炒め ② みそ汁(キャベツ・長ねぎ)	ビーフン、油		人参、小松菜 キャベツ、長ねぎ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
22 木	① 粉吹芋 ② みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
23 金	① しょうゆ焼きおにぎり ② みそ汁(かぶ・人参)	米		かぶ、人参	醤油、みりん風、酒、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
24 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶
26 月	① 炊き込みごはん ② みそ汁(かぶ・キャベツ)	米		人参、玉ねぎ キャベツ、かぶ	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
27 火	① きなこケーキ ② スープ(さつまい芋・玉ねぎ)	ミックス粉、油、三温糖 さつまい芋	無調整豆乳、きな粉	玉ねぎ	コンソメ、塩
28 水	① 雑炊 ② 麦茶	米		白菜、人参、小ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶