

補 食 献 立 表

令和5年2月

上井草保育園

日 曜		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1 水	① ②	ケチャップライス スープ(人参・キャベツ)	米、油		人参、玉ねぎ 人参、キャベツ	ケチャップ、塩 中華だし、塩
2 木	① ②	マーマレードケーキ スープ(かぼちゃ・ほうれん草)	米粉、三温糖、油、マーマレード		かぼちゃ、ほうれん草	ベーキングパウダー 中華だし
3 金	① ②	みそ焼きおにぎり すまし汁(白菜・人参)	米		白菜、人参	米みそ、みりん風 削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
4 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			麦茶
6 月	① ②	焼飯 みそ汁(かぼちゃ・さやいんげん)	米		玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さやいんげん	醤油、中華だし 米みそ、昆布(だし用)
7 火	① ②	野菜うどん 麦茶	干しうどん		人参、キャベツ、大根	醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
8 水	① ②	ゆかりおにぎり みそ汁(小松菜・人参)	米		ゆかり 人参、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
9 木	① ②	カレー風味ごはん みそ汁(かぶ、人参)	米		玉ねぎ、人参 かぶ、人参	カレー粉、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
10 金	① ②	かぼちゃケーキ スープ(もやし・チンゲン菜)	米粉、三温糖、油		かぼちゃ もやし、チンゲン菜	ベーキングパウダー 中華だし、塩
13 月	① ②	さつまいもの甘煮 みそ汁(えのき・ねぎ)	さつまいも、三温糖		長ねぎ、えのき茸	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
14 火	① ②	雑炊 麦茶	米		小ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
15 水	① ②	ケチャップライス スープ(人参・キャベツ)	米		人参、玉ねぎ 人参、キャベツ	ケチャップ、塩 中華だし、塩
16 木	① ②	マーマレードケーキ スープ(かぼちゃ・ほうれん草)	米粉、三温糖、油、マーマレード		かぼちゃ、ほうれん草	ベーキングパウダー 中華だし、塩
17 金	① ②	みそ焼きおにぎり すまし汁(白菜・人参)	米		白菜、人参	米みそ、みりん風 削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
18 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			麦茶
20 月	① ②	焼飯 みそ汁(かぼちゃ・さやいんげん)	米、油		玉ねぎ、人参 かぼちゃ、さやいんげん	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
21 火	① ②	野菜うどん 麦茶	干しうどん		人参、キャベツ、大根	醤油、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
22 水	① ②	ゆかりおにぎり みそ汁(小松菜・人参)	米		ゆかり 人参、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
24 金	① ②	かぼちゃケーキ スープ(もやし・チンゲン菜)	米粉、三温糖、油		かぼちゃ もやし、チンゲン菜	ベーキングパウダー 中華だし、塩
25 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			麦茶
27 月	① ②	さつまいもの甘煮 みそ汁(えのき・ねぎ)	さつまいも、三温糖		長ねぎ、えのき茸	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
28 火	① ②	雑炊 麦茶	米		小ねぎ、人参	削り節、醤油、塩、昆布(だし用)