

補食献立表

令和5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	
1 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(大根・わかめ)	米		わかめ	大根	ゆかり 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
2 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子				
4 月	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん			人参、玉ねぎ、キャベツ	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
5 火	① マーマレードケーキ ② スープ(えのき・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖			玉ねぎ、えのき	コンソメ、塩
6 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(だし用)、昆布(だし用)
7 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(だし用)、昆布(だし用)
8 金	① しょうゆ焼きおにぎり ② みそ汁(かぶ・小松菜)	米			かぶ、小松菜	醤油、みりん風、酒、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
9 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子				
11 月	① 炊き込みごはん ② みそ汁(もやし・ほうれん草)	米	乾燥ひじき		人参 ほうれん草、もやし	醤油、酒 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
12 火	① さつまいもケーキ ② スープ(キャベツ・人参)	ミックス粉、さつまいも、油、三温糖			キャベツ、人参	中華だしの素、塩
13 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)
14 木	① 菜飯 ② みそ汁(しめじ・わかめ)	米		わかめ	小松菜 ぶなしめじ	醤油、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
15 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(大根・わかめ)	米		わかめ	大根	ゆかり 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
16 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子				
18 月	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん			人参、玉ねぎ、キャベツ	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
19 火	① マーマレードケーキ ② スープ(えのき・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖			玉ねぎ、えのき	コンソメ、塩
20 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(だし用)、昆布(だし用)
21 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(だし用)、昆布(だし用)
22 金	① しょうゆ焼きおにぎり ② みそ汁(かぶ・ほうれん草)	米			かぶ、ほうれん草	醤油、みりん風、酒、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
23 土	① 菓子 ② 麦茶	菓子				
25 月	① 炊き込みごはん ② みそ汁(もやし・ほうれん草)	米	乾燥ひじき		人参 ほうれん草、もやし	醤油、酒 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
26 火	① さつまいもケーキ ② スープ(キャベツ・人参)	ミックス粉、さつまいも、油、三温糖			キャベツ、人参	中華だしの素、塩
27 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)
28 木	① 菜飯 ② みそ汁(しめじ・わかめ)	米		わかめ	小松菜 ぶなしめじ	醤油、塩 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)