

補食献立表

令和6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
01	①	マーマレードケーキ	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖			
木	②	スープ(もやし・チンゲン菜)			もやし、チンゲン菜	コンソメ、塩
02	①	ゆかりおにぎり	米			
金	②	みそ汁(じゃが芋・しめじ)	じゃが芋		ぶなしめじ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
03	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				
05	①	炊き込みごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、酒
月	②	みそ汁(キャベツ・万能ねぎ)			キャベツ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
06	①	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			塩
火	②	みそ汁(白菜・小松菜)			白菜、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
07	①	煮込みうどん	干しうどん		えのき茸、人参、小松菜	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
水	②	麦茶				
08	①	カレー風味ごはん	米、油		人参、玉ねぎ	カレー粉、塩
木	②	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)			玉ねぎ、キャベツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
09	①	おかかチャーハン	米、油		人参	醤油、塩、削り節(だし用)
金	②	みそ汁(かぼちゃ、ほうれん草)			かぼちゃ、ほうれん草	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
10	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				
13	①	にんじんケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	
火	②	スープ(さつま芋・玉ねぎ)	さつま芋		玉ねぎ	コンソメ、塩
14	①	ケチャップライス	米、油		人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩
水	②	スープ(大根・万能ねぎ)			大根、小ねぎ	中華だしの素、塩
15	①	マーマレードケーキ	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖			
木	②	スープ(もやし・チンゲン菜)			もやし、チンゲン菜	コンソメ、塩
16	①	ゆかりおにぎり	米			
金	②	みそ汁(じゃが芋・しめじ)	じゃが芋		ぶなしめじ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
17	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				
19	①	炊き込みごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、酒
月	②	みそ汁(キャベツ・万能ねぎ)			キャベツ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
20	①	さつま芋の甘煮	さつま芋、三温糖			塩
火	②	みそ汁(白菜・小松菜)			白菜、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
21	①	煮込みうどん	干しうどん		えのき茸、人参、小松菜	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
水	②	麦茶				
22	①	カレー風味ごはん	米、油		人参、玉ねぎ	カレー粉、塩
木	②	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)			玉ねぎ、キャベツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
24	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				
26	①	にんじんケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	
月	②	スープ(さつま芋・玉ねぎ)	さつま芋		玉ねぎ	コンソメ、塩
27	①	野菜茶漬け	米	カットわかめ	人参、水菜	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
火	②	麦茶				
28	①	ケチャップライス	米、油		人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩
水	②	スープ(大根・万能ねぎ)			大根、小ねぎ	中華だしの素、塩
29	①	おかかチャーハン	米、油		人参	醤油、塩、削り節(だし用)
木	②	みそ汁(かぼちゃ、ほうれん草)			かぼちゃ、ほうれん草	米みそ、煮干し、昆布(だし用)