補食献立表

令和6年3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 金	① ②	おかかごはん みそ汁(白菜・わかめ)	米	 カットわかめ	 白菜	削り節、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
02 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			
04 月	① ②	焼飯 みそ汁(しめじ・人参)	米、油		玉ねぎ、人参 しめじ、人参	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
05 火	① ②	コーンケーキ スープ(もやし・人参)	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油		 もやし、人参	塩 中華だしの素、塩
06 水	① ②	ビーフン炒め スープ(キャベツ・もやし)	ビーフン、油		ピーマン、人参 もやし、キャベツ	醤油、塩 中華だしの素、塩
07 木	① ②	菜飯 スープ(キャベツ・かぶ)	米		小松菜 かぶ、キャベツ	醤油、塩 中華だしの素、塩
08 金	① ②	雑炊 麦茶	米		チンゲン菜、玉ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
09 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			
11 月	① ②	ジャム入りカップケーキ スープ(じゃがいも・人参)	ミックス粉、三温糖、油 じゃが芋		ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 人参	 中華だしの素、塩
12 火	① ②	ひじきおにぎり みそ汁(里芋・いんげん)	米 里芋	乾燥ひじき	 さやいんげん	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
13 水	① ②	カレー焼飯 スープ(白菜・里芋)	米　、コーン缶、油 里芋		人参、小ねぎ 白菜	コンソメ、カレー粉、塩 中華だしの素、塩
14 木	① ②	梅おにぎり みそ汁(さつま芋・人参)	米 さつま芋		梅干し 人参	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
15 金	① ②	野菜うどん 麦茶	干しうどん		えのき茸 、小松菜、人参	醤油、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
16 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			
18 月	① ②	焼飯 みそ汁(しめじ・人参)	米、油		玉ねぎ、人参 しめじ、人参	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
19 火	① ②	コーンケーキ スープ(もやし・人参)	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油		 もやし、人参	塩 中華だしの素、塩
21 木	① ②	粉吹芋 スープ(切干大根・わかめ)	じゃが芋	 カットわかめ	 切干大根	塩 中華だしの素、塩
22 金	① ②	雑炊 麦茶	米		チンゲン菜、玉ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
23 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			
25 月	① ②	ジャム入りカップケーキ スープ(じゃがいも・人参)	ミックス粉、三温糖、油 じゃが芋		ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 人参	 中華だしの素、塩
26 火	① ②	ひじきおにぎり みそ汁(里芋・いんげん)	米 里芋	乾燥ひじき	 さやいんげん	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
27 水	① ②	カレー焼飯 スープ(白菜・里芋)	米　、コーン缶、油 里芋		人参、小ねぎ 白菜	コンソメ、カレー粉、塩 中華だしの素、塩
28 木	① ②	梅おにぎり みそ汁(さつま芋・人参)	米 さつま芋		梅干し 人参	 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
29 金	① ②	野菜うどん 麦茶	干しうどん		えのき茸 、小松菜、人参	醤油、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
30 土	① ②	菓子 麦茶	菓子			