

補食献立表

令和6年4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月	① じゃが芋の甘辛煮 ② みそ汁(人参、キャベツ)	じゃが芋、三温糖		キャベツ、人参	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
02火	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、玉ねぎ、大根	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
03水	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(玉ねぎ、人参)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩	
04木	① 焼飯 ② みそ汁(さつまいも、しめじ)	米、油 さつまいも		人参、玉ねぎ ぶなしめじ	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
05金	① わかめおにぎり ② みそ汁(キャベツ・人参)	米		キャベツ、人参	炊き込みわかめ 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
06土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
8月	① 芋もち ② みそ汁(わかめ、玉ねぎ)	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
09火	① 人参ケーキ ② スープ(キャベツ、もやし)	ミックス粉、三温糖、油		人参 キャベツ、もやし	塩 中華だしの素、塩	
10水	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		白菜、玉ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
11木	① 青菜おにぎり ② みそ汁(さつまいも・かぶ)	米 さつまいも		小松菜 かぶ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
12金	① カレー風味ごはん ② みそ汁(白菜、小松菜)	米、油		玉ねぎ、人参 白菜、小松菜	カレー粉、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
13土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
15月	① じゃが芋の甘辛煮 ② みそ汁(人参、キャベツ)	じゃが芋、三温糖		キャベツ、人参	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
16火	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、玉ねぎ、大根	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
17水	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(玉ねぎ、人参)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩	
18木	① 焼飯 ② みそ汁(さつまいも、しめじ)	米、油 さつまいも		人参、玉ねぎ ぶなしめじ	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
19金	① わかめおにぎり ② みそ汁(キャベツ・人参)	米		キャベツ、人参	炊き込みわかめ 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
20土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
22月	① 芋もち ② みそ汁(わかめ、玉ねぎ)	じゃが芋、片栗粉、三温糖	カットわかめ	玉ねぎ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
23火	① 人参ケーキ ② スープ(キャベツ、もやし)	ミックス粉、三温糖、油		人参 キャベツ、もやし	塩 中華だしの素、塩	
24水	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		白菜、玉ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
25木	① 青菜おにぎり ② みそ汁(さつまいも・かぶ)	米 さつまいも		小松菜 かぶ	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
26金	① カレー風味ごはん ② みそ汁(白菜、小松菜)	米、油		玉ねぎ、人参 白菜、小松菜	カレー粉、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
27土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
30火	① 粉吹芋 ② スープ(キャベツ・コーン)	じゃが芋 コーン缶		キャベツ	塩 中華だしの素、塩	