

補食献立表

令和6年5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	①	野菜茶漬け	米		人参、玉ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
水	②	麦茶				麦茶
02	①	茶飯おにぎり	米			醤油、酒、塩、昆布(だし用)
木	②	みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ)			かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
07	①	かやくごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、みりん風
火	②	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
08	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			
水	②	スープ(人参・きゃべつ)			キャベツ、人参	コンソメ、塩
09	①	梅おにぎり	米		梅干し	
木	②	みそ汁(かぶ・ほうれん草)			ほうれん草、かぶ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
10	①	芋もち	じゃが芋、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
金	②	みそ汁(長ねぎ・きゃべつ)			長ねぎ、キャベツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
11	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
13	①	野菜マフィン	ミックス粉、三温糖、油		人参、玉ねぎ	
月	②	スープ(チンゲン菜、玉ねぎ)			玉ねぎ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
14	①	チャーハン	米、油		玉ねぎ、人参	醤油、塩
火	②	スープ(じゃが芋、わかめ)	じゃが芋	カットわかめ		中華だしの素、塩
15	①	人参ケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	塩
水	②	スープ(きゃべつ、大根)			大根、キャベツ	中華だしの素、塩
16	①	ケチャップライス	米、油		人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩
木	②	スープ(大根、人参)			大根、人参	中華だしの素、塩
17	①	野菜うどん	干しうどん		ほうれん草、玉ねぎ、人参	醤油、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)
金	②	麦茶				麦茶
18	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
20	①	茶飯おにぎり	米			醤油、酒、塩、昆布(だし用)
月	②	みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ)			かぼちゃ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
21	①	かやくごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、みりん風
火	②	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
22	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			
水	②	スープ(人参・きゃべつ)			キャベツ、人参	コンソメ、塩
23	①	梅おにぎり	米		梅干し	
木	②	みそ汁(かぶ・ほうれん草)			ほうれん草、かぶ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
24	①	芋もち	じゃが芋、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
金	②	みそ汁(長ねぎ・きゃべつ)			長ねぎ、キャベツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
25	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
27	①	野菜マフィン	ミックス粉、三温糖、油		人参、玉ねぎ	
月	②	スープ(チンゲン菜、玉ねぎ)			玉ねぎ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
28	①	チャーハン	米、油		玉ねぎ、人参	醤油、塩
火	②	スープ(じゃが芋、わかめ)	じゃが芋	カットわかめ		中華だしの素、塩
29	①	人参ケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	塩
水	②	スープ(きゃべつ、大根)			大根、キャベツ	中華だしの素、塩
30	①	ケチャップライス	米、油		人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩
木	②	スープ(大根、人参)			大根、人参	中華だしの素、塩
31	①	野菜茶漬け	米		人参、玉ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
金	②	麦茶				麦茶