

# 補食献立表

令和6年7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 わかめごはん ② みそ汁(なす・長ねぎ)	米	炊き込みごはん	なす、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
02 火	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(玉ねぎ・人参)	米		玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
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、マーメイド		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩
04 木	① 雑炊 ② 麦茶	米	わかめ	長ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
05 金	① さつまいの甘辛煮 ② みそ汁(絹さや・人参)	さつまい、三温糖		人参、絹さや	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
06 土	① 菓子 ② 麦茶				
08 月	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(キャベツ、人参)	米		人参、キャベツ	米みそ、みりん風 削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
09 火	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		人参、キャベツ、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
10 水	① 焼飯 ② みそ汁(わかめ、長ねぎ)	米、油	わかめ	長ねぎ、人参 長ねぎ	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
11 木	① 人参ケーキ ② スープ(しめじ、人参)	ミックス粉、三温糖、油		人参 ぶなしめじ、人参	塩 中華だしの素、塩
12 金	① 粉吹芋 ② みそ汁(ほうれんそう・大根)	じゃが芋		ほうれん草、大根	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
13 土	① 菓子 ② 麦茶				
16 火	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(玉ねぎ・人参)	米		玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
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、マーメイド		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩
18 木	① 雑炊 ② 麦茶	米	わかめ	長ねぎ、人参	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
19 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米		ぶなしめじ、玉ねぎ	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
20 土	① 菓子 ② 麦茶				
22 月	① わかめごはん ② みそ汁(なす・長ねぎ)	米	炊き込みわかめ	なす、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
23 火	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米		人参、キャベツ、長ねぎ	削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
24 水	① 焼飯 ② みそ汁(わかめ、長ねぎ)	米、油	わかめ	長ねぎ、人参 長ねぎ	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
25 木	① 人参ケーキ ② スープ(しめじ、人参)	ミックス粉、三温糖、油		人参 ぶなしめじ、人参	塩 中華だしの素、塩
26 金	① 粉吹芋 ② みそ汁(ほうれんそう・大根)	じゃが芋		ほうれん草、大根	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
27 土	① 菓子 ② 麦茶				
29 月	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(キャベツ、人参)	米		人参、キャベツ	米みそ、みりん風 削り節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
30 火	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米		ぶなしめじ、玉ねぎ	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
31 水	① さつまいの甘辛煮 ② みそ汁(白菜・人参)	さつまい、三温糖		人参、白菜	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)

## 延長補食 食物アレルギー用献立表

令和6年7月

上井草保育園

日曜	献立	乳	卵	魚	ピーナッツ・ナッツ類 カシューナッツ・ピスタチオ 魚卵・キウイ
01 月	① わかめごはん ② みそ汁(なす・長ねぎ)		炊き込みご飯		
02 火	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(玉ねぎ・人参)			玉ねぎ、人参	
03 水	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(玉ねぎ、人参)			人参、玉ねぎ	
04 木	① 雑炊 ② 麦茶			長ねぎ、人参	
05 金	① さつまいの甘辛煮 ② みそ汁(絹さや・人参)				
06 土	① 菓子 ② 麦茶				
08 月	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(キャベツ、人参)				
09 火	① 野菜茶漬け ② 麦茶			人参、キャベツ、長ねぎ	
10 水	① 焼飯 ② みそ汁(わかめ、長ねぎ)			長ねぎ、人参	
11 木	① 人参ケーキ ② スープ(しめじ、人参)			ぶなしめじ、人参	
12 金	① 粉吹芋 ② みそ汁(ほうれんそう・大根)			ほうれん草、大根	
13 土	① 菓子 ② 麦茶				
16 火	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(玉ねぎ・人参)				
17 水	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(玉ねぎ、人参)				
18 木	① 雑炊 ② 麦茶				
19 金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(しめじ・玉ねぎ)			ぶなしめじ、玉ねぎ	ゆかりふりかけ
20 土	① 菓子 ② 麦茶				
22 月	① わかめごはん ② みそ汁(なす・長ねぎ)		炊き込みわかめ		
23 火	① 野菜茶漬け ② 麦茶				
24 水	① 焼飯 ② みそ汁(わかめ、長ねぎ)				
25 木	① 人参ケーキ ② スープ(しめじ、人参)			ぶなしめじ、人参	
26 金	① 粉吹芋 ② みそ汁(ほうれんそう・大根)			ほうれん草、大根	
27 土	① 菓子 ② 麦茶				
29 月	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(キャベツ、人参)				
30 火	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(しめじ・玉ねぎ)			ぶなしめじ、玉ねぎ	ゆかりふりかけ
31 火	① さつまいの甘辛煮 ② みそ汁(白菜・人参)				