

# 補食献立表

令和6年9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
02月	① 人参マフィン ② スープ(わかめ・大根)	ミックス粉、三温糖、油	カットわかめ	人参 大根	中華だしの素、塩	
03火	① さつまいもの甘煮 ② みそ汁(かぶ・小松菜)	さつまいも、三温糖		かぶ、小松菜	醤油、みりん風 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
04水	① ビーフン炒め ② スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	ビーフン、油		人参、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	醤油、塩 中華だしの素、塩	
05木	① ピラフ ② スープ(小松菜・白菜)	米、油		玉ねぎ、人参 白菜、小松菜	塩 塩、コンソメ	
06金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(人参・玉ねぎ)	米		人参、玉ねぎ	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
07土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
09月	① 焼飯 ② みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油		玉ねぎ、人参 ほうれん草、大根	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
10火	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(キャベツ・チンゲン菜)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩	
11水	① 芋もち ② スープ(白菜・ほうれん草)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油、みりん風 中華だしの素、塩	
12木	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米	カットわかめ	人参、玉ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
13金	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋		玉ねぎ	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
14土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
17火	① さつまいもの甘煮 ② みそ汁(人参・小松菜)	さつまいも、三温糖		人参、小松菜	醤油、みりん風 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
18水	① ビーフン炒め ② スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	ビーフン、油		キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	醤油、塩 中華だしの素、塩	
19木	① ピラフ ② スープ(小松菜・白菜)	米、油		玉ねぎ、人参 小松菜、白菜	塩 塩、コンソメ	
20金	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(人参・玉ねぎ)	米		人参、玉ねぎ	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
21土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
24火	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(チンゲン菜・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩	
25水	① 芋もち ② スープ(白菜・ほうれん草)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油、みりん風 中華だしの素、塩	
26木	① 野菜茶漬け ② 麦茶	米	カットわかめ	人参、玉ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶	
27金	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋		玉ねぎ	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)	
28土	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
30月	① 人参マフィン ② スープ(わかめ・大根)	ミックス粉、三温糖、油	カットわかめ	人参 大根	中華だしの素、塩	