

補食献立表

令和6年10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	カレーピラフ	米、油		玉ねぎ、人参	カレー粉、塩
火	②	スープ(もやし・小松菜)			もやし、小松菜	中華だしの素、塩
02	①	炊き込みごはん	米		人参、たけのこ(水煮)、生椎茸	醤油、みりん風、酒
水	②	みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)			玉ねぎ、チンゲン菜	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
03	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		キャベツ、人参	醤油、塩
木	②	スープ(小松菜・長ねぎ)			小松菜、長ねぎ	中華だしの素、塩
04	①	さつまいももち	さつまいも、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
金	②	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		カットわかめ	玉ねぎ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
05	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
07	①	雑炊	米		人参、万能ねぎ、しめじ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
火	②	麦茶				麦茶
08	①	人参ごはん	米		人参	醤油、酒
火	②	みそ汁(玉ねぎ・しいたけ)			玉ねぎ、生椎茸	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
09	①	みそ焼きおにぎり	米			米みそ、みりん風
水	②	すまし汁(長ねぎ・チンゲン菜)			長ねぎ、チンゲン菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
10	①	野菜うどん	干しうどん		人参、しめじ、長ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布(だし用)
木	②	麦茶				麦茶
11	①	かぼちゃケーキ	ミックス粉、油		かぼちゃ	
金	②	スープ(キャベツ・チンゲン菜)			キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
12	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
15	①	野菜マフィン	ミックス粉、三温糖、油		人参、玉ねぎ	
火	②	スープ(かぼちゃ・キャベツ)			かぼちゃ、キャベツ	中華だしの素、塩
16	①	菜めし	米		小松菜	醤油、塩
水	②	みそ汁(白菜・人参)			白菜、人参	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
17	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		キャベツ、人参	醤油、塩
木	②	スープ(小松菜・長ねぎ)			小松菜、長ねぎ	中華だしの素、塩
18	①	さつまいももち	さつまいも、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
金	②	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		カットわかめ	玉ねぎ	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
19	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
21	①	雑炊	米		人参、万能ねぎ、しめじ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
月	②	麦茶				麦茶
22	①	炊き込みごはん	米		人参、たけのこ(水煮)、生椎茸	醤油、みりん風、酒
火	②	みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)			玉ねぎ、チンゲン菜	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
23	①	みそ焼きおにぎり	米			米みそ、みりん風
水	②	すまし汁(長ねぎ・チンゲン菜)			長ねぎ、チンゲン菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
24	①	野菜うどん	干しうどん		人参、しめじ、長ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布(だし用)
木	②	麦茶				麦茶
25	①	かぼちゃケーキ	ミックス粉、油		かぼちゃ	
金	②	スープ(キャベツ・チンゲン菜)			キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
26	①	菓子	菓子			
土	②	麦茶				麦茶
28	①	カレーピラフ	米、油		玉ねぎ、人参	カレー粉、塩
月	②	スープ(もやし・小松菜)			もやし、小松菜	中華だしの素、塩
29	①	野菜マフィン	ミックス粉、三温糖、油		人参、玉ねぎ	
火	②	スープ(かぼちゃ・キャベツ)			かぼちゃ、キャベツ	中華だしの素、塩
30	①	菜めし	米		小松菜	醤油、塩
水	②	みそ汁(白菜・人参)			白菜、人参	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)
31	①	さつまいもの甘辛煮	さつまいも、三温糖			醤油
木	②	みそ汁(玉ねぎ・人参)			玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し(だし用)、昆布(だし用)