

補食献立表

令和6年11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
01	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、大根、小松菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布	
02	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
05	① おかかチャーハン ② みそ汁(わかめ・さつまいも)	米、油 さつまいも	わかめ	人参	醤油、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布	
06	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(大根・チンゲン菜)	ミックス粉、油		チンゲン菜、大根 ブルーベリージャム	コンソメ、塩	
07	① ケチャップライス ② スープ(玉ねぎ・里芋)	里芋 米、油		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	中華だし、塩 ケチャップ、塩	
08	① きのことパンネ ② スープ(キャベツ・人参)	パンネ、油		キャベツ、人参 舞茸、人参	中華だし、塩 醤油、塩	
09	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
11	① にんじんケーキ ② スープ(玉ねぎ・さつまいも)	ミックス粉、三温糖、油 さつまいも		人参 玉ねぎ	コンソメ、塩	
12	① 野菜うどん ② 麦茶	うどん	わかめ	ぶなしめじ、玉ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布	
13	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(じゃが芋・人参)	米 じゃが芋		人参	醤油、酒、塩、昆布 米みそ、煮干し、昆布	
14	① かやくごはん ② みそ汁(なめこ・小松菜)	米	ひじき	人参 なめこ、小松菜	醤油、みりん 米みそ、煮干し、昆布	
15	① じゃが芋の甘辛煮 ② みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	じゃが芋、三温糖		チンゲン菜、玉ねぎ	醤油 米みそ、煮干し、昆布	
16	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
18	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、大根、小松菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布	
19	① おかかチャーハン ② みそ汁(わかめ・さつまいも)	米、油 さつまいも	わかめ	人参	醤油、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布	
20	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(大根・チンゲン菜)	ミックス粉、油、三温糖		チンゲン菜、大根 ブルーベリージャム	コンソメ、塩	
21	① ケチャップライス ② スープ(キャベツ・里芋)	里芋 米、油		玉ねぎ 人参、玉ねぎ	中華だし、塩 ケチャップ、塩	
22	① きのことパンネ ② スープ(キャベツ・人参)	パンネ、油		キャベツ、人参 舞茸、人参	中華だし、塩 醤油、塩	
25	① にんじんケーキ ② スープ(玉ねぎ・さつまいも)	ミックス粉、三温糖、油 さつまいも		人参 玉ねぎ	コンソメ、塩	
26	① 野菜うどん ② 麦茶	うどん	わかめ	人参、玉ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布	
27	① 茶飯おにぎり ② みそ汁(じゃが芋・人参)	米 じゃが芋		人参	醤油、酒、塩、昆布 米みそ、煮干し、昆布	
28	① かやくごはん ② みそ汁(なめこ・小松菜)	米	ひじき	人参 なめこ、小松菜	醤油、みりん 米みそ、煮干し、昆布	
29	① じゃが芋の甘辛煮 ② みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	じゃが芋、三温糖		チンゲン菜、玉ねぎ	醤油 米みそ、煮干し、昆布	
30	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	