

補食献立表

令和6年12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	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん		人参、玉ねぎ、キャベツ	醤油、みりん風、かつお節、塩、昆布 麦茶	
03	① マーマレードケーキ ② スープ(えのき・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード		玉ねぎ、えのき茸	コンソメ、塩	
04	① ビーフン炒め ② みそ汁(キャベツ・長ねぎ)	ビーフン、油		人参、小松菜 キャベツ、長ねぎ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布	
05	① 粉吹芋 ② みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩 米みそ、煮干し、昆布	
06	① しょうゆ焼きおにぎり ② みそ汁(かぶ・小松菜)	米		かぶ、小松菜	醤油、みりん風、酒、塩 米みそ、煮干し、昆布	
07	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
09	① 炊き込みごはん ② みそ汁(もやし・ほうれん草)	米	乾燥ひじき	人参 ほうれん草、もやし	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布	
10	① さつまいもケーキ ② スープ(きゃべつ・人参)	ミックス粉、さつまいも、油、三温糖		キャベツ、人参	中華だしの素、塩	
11	① 雑炊 ② 麦茶	米		白菜、人参、小ねぎ	かつお節、醤油、塩、昆布 麦茶	
12	① 菜飯 ② みそ汁(しめじ・わかめ)	米	カットわかめ	小松菜 ぶなしめじ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布	
13	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(大根・わかめ)	米	カットわかめ	大根	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し、昆布	
14	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
16	① 煮込みうどん ② 麦茶	干しうどん		人参、玉ねぎ、キャベツ	醤油、みりん風、かつお節、塩、昆布 麦茶	
17	① マーマレードケーキ ② スープ(えのき・玉ねぎ)	ミックス粉、油、マーマレード		玉ねぎ、えのき茸	コンソメ、塩	
18	① ビーフン炒め ② みそ汁(キャベツ・長ねぎ)	ビーフン、油		人参、小松菜 キャベツ、長ねぎ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布	
19	① 粉吹芋 ② みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩 米みそ、煮干し、昆布	
20	① しょうゆ焼きおにぎり ② みそ汁(かぶ・小松菜)	米		かぶ、小松菜	醤油、みりん風、酒、塩 米みそ、煮干し、昆布	
21	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	
23	① ゆかりおにぎり ② みそ汁(かぶ・人参)	米		人参、かぶ	ゆかりふりかけ 米みそ、煮干し、昆布	
24	① さつまいもケーキ ② スープ(きゃべつ・人参)	ミックス粉、さつまいも、油、三温糖		キャベツ、人参	中華だしの素、塩	
25	① 雑炊 ② 麦茶	米		白菜、人参、小ねぎ	かつお節、醤油、塩、昆布 麦茶	
26	① 菜飯 ② みそ汁(しめじ・わかめ)	米	カットわかめ	小松菜 ぶなしめじ	醤油、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
27	① 炊き込みごはん ② みそ汁(もやし・ほうれん草)	米	乾燥ひじき	人参 ほうれん草、もやし	醤油、酒 米みそ、煮干し、昆布(だし用)	
28	① 菓子 ② 麦茶	菓子			麦茶	