

補食献立表

令和7年6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	おかかチャーハン	米、油		人参	醤油、塩かつお節(だし用)
	②	みそ汁(キャベツ・万能ねぎ)			キャベツ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
03火	①	さつま芋もち	さつま芋、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
	②	みそ汁(白菜・小松菜)			白菜、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
04水	①	ジャム入りカップケーキ	ミックス粉、三温糖、油		いちごジャム	
	②	スープ(かぶ・椎茸)			かぶ、生椎茸	中華だしの素、塩
05木	①	炊き込みごはん	米		人参、ぶなしめじ、玉ねぎ	醤油、酒
	②	みそ汁(なす・チンゲン菜)			なす、チンゲン菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
06金	①	人参ケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	塩
	②	スープ(キャベツ・もやし)			キャベツ、もやし	中華だしの素、塩
07土	①	菓子(延長)	菓子			
	②	麦茶				麦茶
09月	①	じゃが芋のみたらし	じゃが芋、三温糖、片栗粉			醤油
	②	みそ汁(小松菜・しめじ)			しめじ、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
10火	①	カレー焼飯	米、油		玉ねぎ、人参	カレー粉、塩
	②	スープ(玉ねぎ・ほうれん草)			玉ねぎ、ほうれん草	中華だしの素、塩
11水	①	ひじきおにぎり	米	乾燥ひじき		醤油、酒
	②	みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
12木	①	コーンケーキ	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油			塩
	②	スープ(しめじ・チンゲン菜)			しめじ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
13金	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		人参、長ねぎ	醤油、塩
	②	スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)			かぼちゃ、玉ねぎ	中華だしの素、塩
14土	①	菓子(延長)	菓子			
	②	麦茶				麦茶
16月	①	おかかチャーハン	米、油		人参	醤油、塩かつお節(だし用)
	②	みそ汁(キャベツ・万能ねぎ)			キャベツ、万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
17火	①	さつま芋もち	さつま芋、片栗粉、三温糖			醤油、みりん風
	②	みそ汁(白菜・小松菜)			白菜、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
18水	①	ジャム入りカップケーキ	ミックス粉、三温糖、油		いちごジャム	
	②	スープ(かぶ・椎茸)			かぶ、生椎茸	中華だしの素、塩
19木	①	炊き込みごはん	米		人参、ぶなしめじ、玉ねぎ	醤油、酒
	②	みそ汁(なす・チンゲン菜)			なす、チンゲン菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
20金	①	人参ケーキ	ミックス粉、三温糖、油		人参	塩
	②	スープ(キャベツ・もやし)			キャベツ、もやし	中華だしの素、塩
21土	①	菓子(延長)	菓子			
	②	麦茶				麦茶
23月	①	じゃが芋のみたらし	じゃが芋、三温糖、片栗粉			醤油
	②	みそ汁(小松菜・しめじ)			しめじ、小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
24火	①	カレー焼飯	米、油		玉ねぎ、人参	カレー粉、塩
	②	スープ(玉ねぎ・ほうれん草)			玉ねぎ、ほうれん草	中華だしの素、塩
25水	①	ひじきおにぎり	米	乾燥ひじき		醤油、酒
	②	みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	さつま芋		玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
26木	①	コーンケーキ	ミックス粉、コーン缶、三温糖、油			塩
	②	スープ(しめじ・チンゲン菜)			しめじ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
27金	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		人参、長ねぎ	醤油、塩
	②	スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)			かぼちゃ、玉ねぎ	中華だしの素、塩
28土	①	菓子(延長)	菓子			
	②	麦茶				麦茶
30月	①	菜飯	米		小松菜	醤油、塩
	②	みそ汁(人参・かぶ)			かぶ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)