

補食献立表

令和7年7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 火	①	茶飯おにぎり	米		玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(玉ねぎ・人参)				
02 水	①	ジャム入りカップケーキ	米粉ミックス、三温糖、油、マーマレード		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩
	②	スープ(玉ねぎ・人参)				
03 木	①	雑炊	米	カットわかめ	ぶなしめじ、人参	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
	②	麦茶				
04 金	①	さつま芋の甘辛煮	さつま芋、三温糖		人参、大根	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(大根・人参)				
05 土	①	菓子	菓子			麦茶
	②	麦茶				
07 月	①	みそ焼きおにぎり	米		人参、大根	米みそ、みりん風 かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
	②	すまし汁(大根・人参)				
08 火	①	野菜茶漬け	米		人参、大根、玉ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
	②	麦茶				
09 水	①	焼飯	米、油	カットわかめ	玉ねぎ、人参 えのき茸	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(わかめ・えのき)				
10 木	①	人参ケーキ	米粉ミックス、三温糖、油		人参 長ねぎ、人参	塩 中華だしの素、塩
	②	スープ(長ねぎ・人参)				
11 金	①	粉吹芋	じゃが芋		玉ねぎ、人参	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(玉ねぎ・人参)				
12 土	①	菓子	菓子			麦茶
	②	麦茶				
14 月	①	わかめごはん	米		なす、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(なす・長ねぎ)				
15 火	①	茶飯おにぎり	米		玉ねぎ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(玉ねぎ・人参)				
16 水	①	ジャム入りカップケーキ	米粉ミックス、三温糖、油、マーマレード		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩
	②	スープ(玉ねぎ・人参)				
17 木	①	雑炊	米	カットわかめ	長ねぎ、人参	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
	②	麦茶				
18 金	①	さつま芋の甘辛煮	さつま芋、三温糖		人参、大根	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(大根・人参)				
19 土	①	菓子	菓子			麦茶
	②	麦茶				
22 火	①	野菜茶漬け	米		人参、玉ねぎ、キャベツ	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
	②	麦茶				
23 水	①	焼飯	米、油	カットわかめ	玉ねぎ、人参 えのき茸	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(わかめ・えのき)				
24 木	①	粉吹芋	じゃが芋		人参、大根	塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(人参・大根)				
25 金	①	人参ケーキ	米粉ミックス、三温糖、油		人参 キャベツ、人参	塩 中華だしの素、塩
	②	スープ(キャベツ・人参)				
26 土	①	菓子	菓子			麦茶
	②	麦茶				
28 月	①	わかめごはん	米		なす、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(なす・長ねぎ)				
29 火	①	みそ焼きおにぎり	米		人参、玉ねぎ	米みそ、みりん風 かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
	②	すまし汁(玉ねぎ・人参)				
30 水	①	ゆかりおにぎり	米		ぶなしめじ、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(しめじ・玉ねぎ)				
31 木	①	さつま芋の甘辛煮	さつま芋、三温糖		人参、小松菜	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(小松菜・人参)				