

補食献立表

令和7年9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月	延長	人参マフィン スープ(わかめ・大根)	ミックス粉、三温糖、油	わかめ	人参 大根	中華だしの素、塩
02火	延長	さつま芋の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・人参)	さつま芋、三温糖		玉ねぎ、人参	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布
03水	延長	ビーフン炒め スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	ビーフン、油		人参、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	醤油、塩 中華だしの素、塩
04木	延長	ピラフ スープ(小松菜・白菜)	米、油		玉ねぎ、人参 白菜、小松菜	塩 塩、コンソメ
05金	延長	ゆかりおにぎり みそ汁(人参・玉ねぎ)	米		人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
06土	延長	麦茶 菓子	菓子			麦茶
08月	延長	焼飯 みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油		玉ねぎ、人参 ほうれん草、大根	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布
09火	延長	ジャム入りカップケーキ スープ(チンゲン菜・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
10水	延長	芋もち スープ(白菜・ほうれん草)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油、みりん風 中華だしの素、塩
11木	延長	麦茶 野菜茶漬け	米	わかめ	人参、玉ねぎ	麦茶 かつお節、醤油、塩、昆布
12金	延長	茶飯おにぎり みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋		玉ねぎ	醤油、酒、塩、昆布 米みそ、煮干し、昆布
13土	延長	麦茶 菓子	菓子			麦茶
16火	延長	さつま芋の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・人参)	さつま芋、三温糖		玉ねぎ、人参	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布
17水	延長	ビーフン炒め スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	ビーフン、油		人参、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	醤油、塩 中華だしの素、塩
18木	延長	ピラフ スープ(小松菜・白菜)	米、油		玉ねぎ、人参 白菜、小松菜	塩 塩、コンソメ
19金	延長	ゆかりおにぎり みそ汁(人参・玉ねぎ)	米		人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布
20土	延長	麦茶 菓子	菓子			麦茶
22月	延長	人参マフィン スープ(わかめ・大根)	ミックス粉、三温糖、油	わかめ	人参 大根	中華だしの素、塩
24水	延長	芋もち スープ(白菜・ほうれん草)	じゃが芋、片栗粉、三温糖		白菜、ほうれん草	醤油、みりん風 中華だしの素、塩
25木	延長	麦茶 野菜茶漬け	米	わかめ	人参、玉ねぎ	麦茶 かつお節、醤油、塩、昆布
26金	延長	茶飯おにぎり みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米 じゃが芋		玉ねぎ	醤油、酒、塩、昆布 米みそ、煮干し、昆布
27土	延長	麦茶 菓子	菓子			麦茶
29月	延長	焼飯 みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油		玉ねぎ、人参 ほうれん草、大根	醤油、中華だしの素 米みそ、煮干し、昆布
30火	延長	ジャム入りカップケーキ スープ(チンゲン菜・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油、マーマレード		キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩