

補食献立表

令和7年10月

上井草保育園

日曜	献立	材料名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
01 水	① 炊き込みごはん ② みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	米		人参、たけのこ(水煮)、生椎茸 玉ねぎ、チンゲン菜	醤油、みりん風、酒 米みそ、煮干し、昆布
02 木	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、ぶなしめじ、玉ねぎ	醤油、かつお節、塩、昆布
03 金	① カレーピラフ ② スープ(大根・人参)	米、油		人参、玉ねぎ 大根、人参	コンソメ、カレー粉、塩 中華だしの素、塩
04 土	① 麦茶 ② お菓子				麦茶
06 月	① ビーフン炒め ② スープ(さつま芋・もやし)	ビーフン、油 カット さつま芋 皮むき 0		小松菜、人参 もやし	醤油、塩 中華だしの素、塩
07 火	① 人参マフィン ② スープ(かぼちゃ・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油		人参 かぼちゃ、キャベツ	中華だしの素、塩
08 水	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(ほうれん草・かぼちゃ)	米		ほうれん草、かぼちゃ	米みそ、みりん風 かつお節、醤油、塩、昆布
09 木	① 野菜うどん ② 麦茶	干しうどん		人参、ぶなしめじ、長ねぎ	醤油、かつお節、塩、昆布
10 金	① かぼちゃケーキ ② スープ(キャベツ・チンゲン菜)	ミックス粉、三温糖、油		かぼちゃ キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
11 土	① 麦茶 ② お菓子				麦茶
14 火	① 野菜マフィン ② スープ(玉ねぎ・人参)	菓子		人参、玉ねぎ	中華だしの素、塩
15 水	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(白菜・小松菜)	ミックス粉、三温糖、油、マーメイド		白菜、小松菜	中華だしの素、塩
16 木	① ビーフン炒め ② スープ(じゃが芋・人参)	ビーフン、油 じゃが芋		ほうれん草、人参 人参	醤油、塩 中華だしの素、塩
17 金	① さつま芋もち ② みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	さつま芋、片栗粉、三温糖	わかめ	玉ねぎ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布
18 土	① 麦茶 ② お菓子				麦茶
20 月	① 雑炊 ② 麦茶	米		人参、しめじ、玉ねぎ	醤油、かつお節、塩、昆布
21 火	① 人参マフィン ② スープ(かぼちゃ・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油		人参 かぼちゃ、キャベツ	中華だしの素、塩
22 水	① みそ焼きおにぎり ② すまし汁(ほうれん草・かぼちゃ)	米		ほうれん草、かぼちゃ	米みそ、みりん風 かつお節、醤油、塩、昆布
23 木	① 野菜うどん ② 麦茶	干しうどん		人参、ぶなしめじ、長ねぎ	醤油、かつお節、塩、昆布
24 金	① かぼちゃケーキ ② スープ(キャベツ・チンゲン菜)	ミックス粉、三温糖、油		かぼちゃ キャベツ、チンゲン菜	中華だしの素、塩
25 月	① お菓子 ② 麦茶				麦茶
27 月	① カレーピラフ ② スープ(大根・人参)	米、油		人参、玉ねぎ 大根、人参	コンソメ、カレー粉、塩 中華だしの素、塩
28 火	① ジャム入りカップケーキ ② スープ(白菜・小松菜)	ミックス粉、三温糖、油、マーメイド		白菜、小松菜	中華だしの素、塩
29 水	① 野菜マフィン ② スープ(かぼちゃ・キャベツ)	ミックス粉、三温糖、油		人参、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	中華だしの素、塩
30 木	① ビーフン炒め ② スープ(じゃが芋・人参)	ビーフン、油 じゃが芋		ほうれん草、人参 人参	醤油、塩 中華だしの素、塩
31 金	① さつま芋もち ② みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	さつま芋、片栗粉、三温糖	わかめ	玉ねぎ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布