

補食献立表

令和7年11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 土	① ②	麦茶 ソフトサラダ				麦茶
04 火	① ②	おかかチャーハン みそ汁(玉ねぎ・さつま芋)	米、油 さつま芋		人参 玉ねぎ	醤油、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用))
05 水	① ②	スープ(人参・チンゲン菜) ジャム入りカップケーキ			人参、チンゲン菜 ブルーベリージャム	コンソメ、塩
06 木	① ②	ケチャップライス スープ(小松菜・長ネギ)	米、油		人参、玉ねぎ 長ねぎ、小松菜	ケチャップ、塩 中華だしの素、塩
07 金	① ②	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁(人参・玉ねぎ)	じゃが芋、三温糖		人参、玉ねぎ	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用))
08 土	① ②	麦茶 ソフトサラダ				麦茶
10 月	① ②	にんじんケーキ スープ(玉ねぎ・人参)	米粉ミックス、三温糖、油		人参 人参、玉ねぎ	コンソメ、塩
11 火	① ②	野菜のフォー 麦茶	米粉めん	わかめ	人参、玉ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布(だし用) 麦茶
12 水	① ②	茶飯おにぎり みそ汁(しめじ・人参)	米		しめじ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
13 木	① ②	かやくごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	米 じゃが芋	ひじき	人参 ほうれん草	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
14 金	① ②	きのこのフォー スープ(キャベツ・人参)	米粉めん、油		舞茸、人参 キャベツ、人参	醤油、塩 中華だしの素、塩
15 土	① ②	麦茶 ソフトサラダ				麦茶
17 月	① ②	雑炊 麦茶	米		しめじ、えのき茸、人参	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用) 麦茶
18 火	① ②	おかかチャーハン みそ汁(玉ねぎ・さつま芋)	米、油 さつま芋		人参 玉ねぎ	醤油、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
19 水	① ②	スープ(人参・チンゲン菜) ジャム入りカップケーキ			人参、さつま芋、チンゲン菜 ブルーベリージャム	コンソメ、塩
20 木	① ②	ケチャップライス スープ(小松菜・長ネギ)	米、油		人参、玉ねぎ 長ねぎ、小松菜	ケチャップ、塩 中華だしの素、塩
21 金	① ②	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁(人参・玉ねぎ)	じゃが芋、三温糖		人参、玉ねぎ	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
22 土	① ②	麦茶 ソフトサラダ				麦茶
25 火	① ②	野菜のフォー 麦茶	米粉めん	わかめ	人参、玉ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、塩、昆布(だし用) 麦茶
26 水	① ②	茶飯おにぎり みそ汁(しめじ・人参)	米		しめじ、人参	醤油、酒、塩、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
27 木	① ②	かやくごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	米 じゃが芋	ひじき	人参 ほうれん草	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用)
28 金	① ②	きのこのフォー スープ(キャベツ・人参)	米粉めん、油		舞茸、人参 キャベツ、人参	醤油、塩 中華だしの素、塩
29 土	① ②	麦茶 ソフトサラダ				麦茶