

## 補食献立表

令和7年12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	①	おかかチャーハン	米、油	かつお節	人参	醤油、塩
	②	みそ汁(キャベツ、人参)			キャベツ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
02 火	①	マーマレードケーキ	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖		ほうれん草、人参	コンソメ、塩
	②	スープ(ほうれん草・人参)				
03 水	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		ピーマン、人参	醤油、塩
	②	みそ汁(白菜・小ねぎ)			白菜、小ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
04 木	①	粉吹芋	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩
	②	みそ汁(小松菜・玉ねぎ)				米みそ、煮干し、昆布(だし用)
05 金	①	みそ焼きおにぎり	米		玉ねぎ、キャベツ	米みそ、みりん風
	②	すまし汁(キャベツ・玉ねぎ)				かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
06 土	①	麦茶	ソフトサラダ			麦茶
	②	ソフトサラダ				
08 月	①	炊き込みごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、酒
	②	みそ汁(チンゲン菜・大根)			大根、チンゲン菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
09 火	①	さつまいもケーキ	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖	わかめ	人参	中華だしの素、塩
	②	スープ(わかめ・人参)				
10 水	①	雑炊	米	わかめ	人参、水菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
	②	麦茶				
11 木	①	菜飯	米	わかめ	小松菜	醤油、塩
	②	みそ汁(大根・わかめ)			大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
12 金	①	ゆかりおにぎり	米		白菜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(白菜・人参)				
13 土	①	麦茶	ソフトサラダ			麦茶
	②	ソフトサラダ				
15 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、人参)			キャベツ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
16 火	①	マーマレードケーキ	ミックス粉、油、マーマレード、三温糖		ほうれん草、人参	コンソメ、塩
	②	スープ(ほうれん草・人参)				
17 水	①	ビーフン炒め	ビーフン、油		ピーマン、人参	醤油、塩
	②	みそ汁(白菜・小ねぎ)			白菜、小ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
18 木	①	粉吹芋	じゃが芋		玉ねぎ、小松菜	塩
	②	みそ汁(小松菜・玉ねぎ)				米みそ、煮干し、昆布(だし用)
19 金	①	みそ焼きおにぎり	米		玉ねぎ、キャベツ	米みそ、みりん風
	②	すまし汁(キャベツ・玉ねぎ)				かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
20 土	①	麦茶	ソフトサラダ			麦茶
	②	ソフトサラダ				
22 月	①	炊き込みごはん	米	乾燥ひじき	人参	醤油、酒
	②	みそ汁(チンゲン菜・大根)			大根、チンゲン菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
23 火	①	さつまいもケーキ	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖		人参	中華だしの素、塩
	②	スープ(じゃがいも・人参)				
24 水	①	雑炊	米	わかめ	人参、水菜	かつお節(だし用)、醤油、塩、昆布(だし用)
	②	麦茶				
25 木	①	菜飯	米	わかめ	小松菜	醤油、塩
	②	みそ汁(大根・わかめ)			大根	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
26 金	①	ゆかりおにぎり	米		白菜、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用)
	②	みそ汁(白菜・人参)				
27 土	①	麦茶	ソフトサラダ			麦茶
	②	ソフトサラダ				