

献立表

2022年09月

富士本保育園(中期食)

日 曜	時間帯	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 15 木	昼食	お粥 わかめスープ ツナと豆腐の煮物 ほうれん草のしらす和え	米	カットわかめ 絹ごし豆腐、ツナ缶 しらす干し	水菜 人参 ほうれん草	
	午後おやつ	お粥 お麩の味噌汁 根菜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え	米 焼麩 (小町麩)	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	水菜 大根、人参 ほうれん草	
02 16 金	昼食	お粥 味噌汁 カレーと大豆の磯煮 ツナサラダ	米	カレー、あおのり、大豆水煮 ツナ缶	もやし、ピーマン 人参 キャベツ	
	午後おやつ	パン粥 肉団子と春雨のスープ煮 2色サラダ	無添加食パン 春雨	鶏ひき肉	ピーマン、キャベツ 人参、きゅうり	
03 17 土	昼食	お粥 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 お芋スティック	米 さつま芋	木綿豆腐、鶏ひき肉	人参 玉ねぎ	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 カレーの煮付け 大根スティック	米	カレー	玉ねぎ、小松菜 大根	
05 22 木	昼食	お粥 わかめスープ カレーとかぶの煮物 さつま芋サラダ	米 コーン缶、さつま芋	絹ごし豆腐、カットわかめ カレー	かぶ 人参	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 豆腐と人参のそぼろ煮 かぶのサラダ	米 さつま芋	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	人参 きゅうり、かぶ	
06 20 火	昼食	お粥 野菜スープ 冬瓜のそぼろ煮 大根とコーン和え	米 コーン缶	鶏ひき肉	人参、水菜 玉ねぎ、とうがん 大根	
	午後おやつ	お粥 すまし汁 カレーの味噌煮 水菜と大根サラダ	米 焼麩 (小町麩)	カットわかめ カレー しらす干し	玉ねぎ 大根、水菜	
07 21 水	昼食	お粥 すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツと人参のサラダ	米 焼麩 (小町麩)	カットわかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、キャベツ	
	午後おやつ	お粥 野菜スープ カレーと野菜の煮物 かぼちゃきなこまぶし	米	カレー きな粉	キャベツ 人参、玉ねぎ かぼちゃ	
08 29 木	昼食	お粥 野菜スープ きさみのコーン煮 なすのおかか和え	米 クリームコーン缶、さつま芋	鶏ささ身 かつお節	白菜、人参 きやいんげん なす	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 茄子の挽肉あん 小松菜のおひたし	米 焼麩 (小町麩)	鶏ひき肉	白菜 なす、人参、きやいんげん 人参、小松菜	
09 30 金	昼食	お粥 レタススープ カレーのミルク煮 キャベツとコーン和え	米 コーン缶	カレー、粉ミルク	レタス、黄ピーマン ブロッコリー、人参 キャベツ	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 じゃが芋のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ	米 じゃがいも	鶏ひき肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー、人参	
10 24 土	昼食	お粥 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮	米	鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、人参 かぼちゃ	
	午後おやつ	鶏肉と野菜のおじや カレーの煮付け キャベツとわかめのサラダ	米	鶏ひき肉 カレー カットわかめ	もやし、人参 かぼちゃ キャベツ	
12 26 月	昼食	お粥 野菜スープ ブロッコリーのトマト煮 スティックきゅうり	米	カットわかめ 鶏ひき肉	人参 ブロッコリー、カットトマト缶、玉ねぎ きゅうり	
	午後おやつ	しらす入り煮込みうどん ツナサラダ さつま芋とりんごの甘煮	干しうどん さつま芋	しらす干し ツナ缶	人参、玉ねぎ ブロッコリー りんご	
13 27 火	昼食	お粥 野菜スープ じゃが芋のそぼろあん キャベツとコーンサラダ	米 じゃが芋 コーン缶	鶏ひき肉	人参、チンゲン菜 キャベツ	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 野菜とカレーの煮物 ころもポテト	米 焼麩 (小町麩) じゃがいも	カレー あおのり	玉ねぎ 人参、キャベツ	
14 28 水	昼食	お粥 小松菜のスープ 白身魚のトマト煮 野菜スティック	米	カレー	玉ねぎ、小松菜 トマト、白菜 人参、大根	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 肉豆腐 白菜のしらす和え	米	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 しらす干し	大根、小松菜 人参、玉ねぎ 白菜	