

# 献立表

2022年11月

富士本保育園(後期食)

日 曜	時間帯	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 15 火	昼食	軟飯 野菜スープ かぼちゃのそぼろあん きゅうりスティック りんご	米	鶏ひき肉	人参、チンゲン菜 かぼちゃ きゅうり りんご	
	午後おやつ	軟飯 すまし汁 カレイの野菜あんかけ さつま芋ときゅうりのサラダ	米 焼麩 (小町麩) さつま芋	カットわかめ カレイ	人参、チンゲン菜 きゅうり	
02 16 水	昼食	軟飯 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 さつま芋のミルク煮 バナナ	米 コーン缶 さつま芋	絹ごし豆腐、大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 バナナ	
	午後おやつ	軟飯 味噌汁 煮込みハンバーグ きなべつといんげんの煮物	米 さつま芋 片栗粉	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	人参、玉ねぎ キャベツ、さやいんげん	
04 18 金	昼食	軟飯 味噌汁 カレイと人参の磯煮 かぶサラダ オレンジ	米	カットわかめ カレイ、あおのり ツナ缶	大根 人参 かぶ オレンジ	
	午後おやつ	トースト 肉団子と野菜のスープ煮 2色サラダ	無添加食パン コーン缶	鶏ひき肉	人参 大根、きゅうり	
05 19 土	昼食	軟飯 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	軟飯 味噌汁 カレイの煮付け 大根スティック	米	カレイ	玉ねぎ、小松菜 大根	
07 21 月	昼食	軟飯 きなべつのすまし汁 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米	絹ごし豆腐、大豆水煮 ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ 人参 ブロッコリー オレンジ	
	午後おやつ	きなこ軟飯 わかめスープ 鶏ひき肉のトマト煮 人参の甘煮	米	きな粉 絹ごし豆腐、カットわかめ 鶏ひき肉	トマトピューレ、ブロッコリー、玉ねぎ 人参	
08 22 火	昼食	軟飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参とコーンと和え りんご	米 焼麩 (小町麩) じゃがいも コーン缶	鶏ひき肉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	
	午後おやつ	軟飯 野菜スープ カレイのムニエル ほうれん草のサラダ	米 じゃがいも コーン缶	カレイ	玉ねぎ 人参 ほうれん草	
09 30 水	昼食	軟飯 すまし汁 人参と豆腐の味噌煮物 きゅうりとさつま芋のサラダ オレンジ	米 焼麩 (小町麩) さつま芋	カットわかめ 絹ごし豆腐	人参、小松菜 きゅうり オレンジ	
	午後おやつ	しらすうどん さつま芋の煮物 きゅうりと小松菜の和え物	干しうどん さつま芋	鶏ひき肉、しらす干し	人参 小松菜、きゅうり	
10 24 木	昼食	軟飯 野菜スープ ささみと野菜の煮物 キャベツと小松菜の和え物 バナナ	米 コーン缶	鶏ささ身	大根、水菜 人参 小松菜、キャベツ バナナ	
	午後おやつ	軟飯 味噌汁 カレイの野菜あんかけ 野菜スティック	米	カレイ	小松菜、キャベツ 玉ねぎ、水菜 人参、大根	
11 25 金	昼食	軟飯 野菜スープ 納豆和え チンゲン菜としらすの和え物 りんご	米 コーン缶	挽きわり納豆 しらす干し	もやし 人参、玉ねぎ チンゲン菜 りんご	
	午後おやつ	軟飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ	米 じゃがいも	鶏ひき肉 ツナ缶	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー、人参	
12 26 土	昼食	軟飯 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 カレイの煮付け キャベツともやしのサラダ	米	鶏ひき肉 カレイ カットわかめ	もやし、人参 かぼちゃ キャベツ	
14 28 月	昼食	軟飯 野菜スープ カレイのミルク煮 スティックきゅうり オレンジ	米 コーン缶	カットわかめ カレイ	玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	
	午後おやつ	鶏そぼろうどん ツナサラダ 里芋の煮物	干しうどん 里芋	鶏ひき肉 ツナ缶	人参、玉ねぎ きゅうり	
17 木 29 火	昼食	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 野菜スティック バナナ	米	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 人参、かぼちゃ 大根、きゅうり バナナ	
	午後おやつ	軟飯 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの茶巾絞り	米 コーン缶	絹ごし豆腐	人参、大根 キャベツ かぼちゃ	