

献立表

2024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
02 30 月	昼食	お粥 野菜スープ カレーの味噌煮 大根とコーンとえ	米 焼麩 (小町麩) コーン缶	カレー	人参、水菜 大根	
	午後おやつ	お粥 すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 水菜と大根サラダ	米	カットわかめ 鶏ひき肉 しらす干し	水菜 玉ねぎ、とうがん 大根	
03 17 火	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	
04 18 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	絹ごし豆腐、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	
05 19 木	昼食	お粥 野菜スープ カレーの煮物 さつま芋のおかか和え	米 さつま芋	カレー かつお節	白菜、人参 さやいんげん	
	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、さやいんげん 人参、小松菜	
06 20 金	昼食	お粥 レタススープ 豆腐のミルク煮 キャベツとコーンとえ	米 コーン缶	絹ごし豆腐、牛乳	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 野菜スープ 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	
07 21 土	昼食	お粥 わかめスープ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮	米	カットわかめ 鶏ひき肉、木綿豆腐	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 マカロニきなこ	米 マカロニ	鶏ひき肉 カレー きな粉	人参、さやいんげん	
09 月	昼食	お粥 わかめスープ カレーの煮物 ほうれん草コーン	米 コーン缶	カットわかめ、絹ごし豆腐 カレー	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 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	
10 24 火	昼食	お粥 野菜スープ 野菜とカレーの煮物 ころもがテト	米 じゃがいも	カレー あおのり	人参、チンゲン菜 人参、キャベツ	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 じゃが芋のそぼろあん キャベツとしらすサラダ	米 焼麩 (小町麩) じゃが芋	カットわかめ 鶏ひき肉 しらす干し	キャベツ	
11 25 水	昼食	お粥 ほうれん草のスープ 肉豆腐 白菜ときゅうり	米	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	ほうれん草、玉ねぎ 人参、玉ねぎ きゅうり、白菜	
	午後おやつ	お粥 味噌汁 白身魚の煮つけ 野菜スティック	米 焼麩 (小町麩)	カレー	ほうれん草 白菜 きゅうり、人参	
12 26 木	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	
13 27 金	昼食	お粥 味噌汁 カレーの磯煮 大豆サラダ	米	カレー、あおのり ツナ缶、大豆水煮	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	ブルマンホワイト 春雨	鶏ひき肉	ピーマン、キャベツ 人参、きゅうり	
14 28 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	