

献立表

2024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 金 18 日	昼食	軟飯 野菜スープ カレイの煮物 人参甘煮 オレンジ	米	カレイ	なす、大根 玉ねぎ、キャベツ 人参 オレンジ	
	午後おやつ	肉そぼろうどん 小松菜の煮びたし キャベツサラダ	干しうどん コーン缶	鶏ひき肉、カットわかめ	玉ねぎ なす、小松菜 人参、キャベツ	
02 土 16	昼食	軟飯 味噌汁 肉団子煮 かぼちゃの甘煮	米 焼麩	鶏ひき肉	玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ かぼちゃ	
	午後おやつ	パンがゆ 野菜スープ ツナと野菜煮 キャベツの和え物	食パン	牛乳 カットわかめ ツナ水煮缶	玉ねぎ 人参 キャベツ、チンゲン菜	
05 火 19	昼食	軟飯 すまし汁 大豆のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 バナナ	米 さつま芋	カットわかめ 大豆水煮	人参 玉ねぎ	ケチャップ
	午後おやつ	軟飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 野菜の煮物	米 さつま芋、焼麩	カレイ	きやいんげん 玉ねぎ、人参	
06 水 20	昼食	軟飯 春雨野菜スープ 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりと大根のサラダ オレンジ	米 春雨	鶏ひき肉、木綿豆腐	チンゲン菜、玉ねぎ 人参 大根、きゅうり オレンジ	
	午後おやつ	パンがゆ 野菜スープ しらすと大根の煮物 きゅうりとわかめの和え物	パン	牛乳 しらす干し カットわかめ	人参、玉ねぎ 大根 きゅうり	
07 木 21	昼食	軟飯 味噌汁 カレイのソテー 里芋サラダ オレンジ	米 里芋	カットわかめ カレイ、青のり ツナ缶	玉ねぎ きゅうり オレンジ	
	午後おやつ	鶏塩うどん カブのとろみあん 里芋の煮物	干しうどん 里芋	鶏ささみ	人参 かぶ、玉ねぎ	
08 金 22	昼食	軟飯 味噌汁 肉団子のとろみあん キャベツの和え物 バナナ	米 焼麩	鶏ひき肉、青のり	大根 なす、人参 人参、きゅうり、キャベツ バナナ	
	午後おやつ	軟飯 すまし汁 豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物	米	充てん豆腐	なす、大根 人参、キャベツ かぼちゃ	
09 土 30	昼食	軟飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参の和え物	米 じゃが芋	カットわかめ 鶏ひき肉	かぶ 玉ねぎ もやし、人参、チンゲン菜	
	午後おやつ	パンがゆ 野菜スープ ツナと野菜煮 かぶのサラダ	パン コーン缶	牛乳 ツナ水煮缶	チンゲン菜、大根 人参、玉ねぎ もやし、かぶ	
11 月 25	昼食	軟飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ オレンジ	米 さつま芋	充てん豆腐、鶏ひき肉	玉ねぎ 人参、玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ オレンジ	
	午後おやつ	しらすのうどん 二色和え かぼちゃ甘煮	干しうどん、さつま芋	しらす干し かつお節	玉ねぎ きゅうり、人参 かぼちゃ	
12 火 26	昼食	軟飯 野菜スープ 大豆のトマト煮 ブロッコリーおかか和え バナナ	米	カットわかめ 鶏ひき肉、大豆水煮 かつお節	キャベツ トマトピューレ、人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参 バナナ	
	午後おやつ	パンがゆ 野菜スープ ツナと野菜煮 じゃが芋の味噌煮	パン じゃが芋	牛乳 ツナ水煮缶	玉ねぎ、キャベツ ブロッコリー、人参	
13 水 27	昼食	軟飯 野菜スープ カレイのミルク煮 ポテトサラダ オレンジ	米 コーン缶、じゃが芋	カレイ、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ きゅうり、人参 オレンジ	
	午後おやつ	軟飯 お麩の味噌汁 肉じゃが ほうれん草のおかか和え	米 焼麩 じゃが芋 コーン缶	カットわかめ 鶏ひき肉 かつお節	人参、玉ねぎ きゅうり、ほうれん草	
14 木 28	昼食	軟飯 豆腐の味噌汁 鶏つくね さつま芋の甘煮 バナナ	米 さつま芋	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 玉ねぎ、人参 バナナ	
	午後おやつ	パンがゆ 野菜スープ カレイの煮物 きゅうりとわかめの和え物	パン さつま芋	牛乳 カレイ カットわかめ	玉ねぎ、人参 小松菜 きゅうり	
15 金 29	昼食	五目うどん 肉団子の野菜あんかけ じゃが芋の味噌煮 みかん	干しうどん、コーン缶 じゃが芋	鶏ひき肉	もやし、人参、チンゲン菜、玉ねぎ ブロッコリー、人参	
	午後おやつ	軟飯 すまし汁 じゃが芋の納豆和え 野菜のしらす和え	米 じゃが芋	カットわかめ 挽きわり納豆 しらす干し、青のり	玉ねぎ もやし、ブロッコリー	