

献立表

2024年05月

北谷町保育所

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 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き 梅肉和え(大根・きゅうり) みそ汁(ほうれん草・かぼちゃ)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/油 ごま油	豚肉(肩ロース) 白みそ	しょうが 大根/きゅうり/人参/うめ干し ほうれん草/かぼちゃ/長ねぎ	料理酒/しょうゆ しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	野菜ブリッツ りんご/保育乳	小麦粉/オリーブ油/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	人参 りんご	食塩/パセリ粉
02 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) ハンバーグ(豆腐入り) きゅうりと人参ゴマサラダ 具だくさん若竹汁	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 白ごま/油	豚ひき肉/沖繩豆腐	玉ねぎ/グリーンピース(冷凍) きゅうり/人参 人参/たけのこ/玉ねぎ/干椎茸/ カットわかめ	ケチャップ/食塩/こしょう 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	柏餅風オムレット 保育乳	ホットケーキ粉/三温糖/油	金時豆(乾)/調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	ほうれん草	
07 火	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	3色丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(じゃが芋/しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ/油/白ごま/ 三温糖 じゃが芋	豚ひき肉/卵 米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ/小松菜/人参/生姜 きゅうり キャベツ/しめじ/人参	しょうゆ/料理酒/酢 食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	グリルドチーズサンド 保育乳	食パン	スライスチーズ 明治 赤箱(加工乳)		
08 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 鯖の塩焼き 野菜炒め みそ汁(もずく)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油	さば 白みそ	 キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン もずく/人参/えのきたけ/ねぎ	食塩 しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	黒糖アガラサー バナナ/保育乳	強力粉/黒砂糖/白ごま	明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)	レーズン バナナ	
09 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	チキンカレー ごぼうサラダ	じゃが芋/胚芽米/小麦粉/米粒麦/ あわ/油 マヨネーズ	鶏もも肉/豚レバー	玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく ごぼう/キャベツ/人参/コーン	カレールー しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 みかん/保育乳	さつま芋/油/三温糖/黒ごま	明治 赤箱(加工乳)	みかん	
10 金	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 酢豚 切干大根の中華和え アーサ汁	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/油/三温糖 ごま油/三温糖/白ごま	豚肉(肩ロース) ちくわ 沖繩豆腐	玉ねぎ/人参/ピーマン/蓮根/筍/ 黄ピーマン/生椎茸/生姜 トマト/きゅうり/切干大根/コーン 長ねぎ/あおさ	ケチャップ/酢/しょうゆ 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩 みりん/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	芋もち(みたらし) りんご/保育乳	じゃが芋/片栗粉/三温糖/油	明治 赤箱(加工乳)	りんご	
11 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	チャーハン風(炊き込み) 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(芋・わかめ)	胚芽米/油 じゃが芋/白ごま	豚ひき肉	玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり 玉ねぎ/カットわかめ	しょうゆ/食塩 食塩 食塩/コンソメ
	午後おやつ	シナモンフレンチトースト 保育乳	食パン/油/三温糖	卵/明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)		シナモン
13 月	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	もずく丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐/小松菜)	胚芽米/米粒麦/あわ/片栗粉/ 油	豚ひき肉	もずく/玉ねぎ/人参/ピーマン/干し 椎茸/しょうが きゅうり 玉ねぎ/こまつな	椎茸だし汁/しょうゆ/本みりん/料 理酒 食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	ちんびん りんご/保育乳	小麦粉/黒砂糖/油	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	りんご	
14 火	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) チキンパン粉焼き せんぎり炒め みそ汁(じゃが芋・人参・しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ/パン粉 こんにゃく/油 じゃが芋	鶏もも肉/粉チーズ 豚肉(肩ロース) 白みそ	人参/切干大根/にら/根昆布/ 干し椎茸 人参/しめじ	パセリ粉 本みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	シリアルバー バナナ/豆乳	コーンフレーク/無塩バター	調製豆乳	バナナ	
15 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 回鍋肉 コーンスープ 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/三温糖 白ごま/片栗粉	豚肉(肩ロース)/米みそ 絹ごし豆腐	キャベツ/人参/玉ねぎ/ピーマン/ 干し椎茸 玉ねぎ/人参/コーン缶/ねぎ きゅうり	料理酒/しょうゆ コンソメ/食塩 食塩
	午後おやつ	スイートパンプキンサンド 保育乳	食パン/生クリーム/バター/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ	シナモン
16 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	沖繩そば 大根と厚揚げの煮物	沖繩そば さと芋(冷凍)	豚肉(ばら)/丸かまぼこ 生揚げ	ねぎ/しょうが 大根/人参/たけのこ/干椎茸	しょうゆ/本みりん/食塩 鰹・昆布だし汁/料理酒/みりん/しょうゆ
	午後おやつ	じゃこ菜おにぎり 保育乳	胚芽米/ごま油/白ごま	しらす干し 明治 赤箱(加工乳)	こまつな	
17 金	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 鮭の磯辺焼き パパイヤ炒め ゆし豆腐(みそ)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 油	さけ 豚肉(ばら) ゆし豆腐/淡色みそ	あおのり パパイヤ/玉ねぎ/人参/にら ねぎ/しょうが	しょうゆ しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁

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
18 土	午後おやつ	フライドポテト みかん/保育乳	じゃが芋/油/小麦粉	明治 赤箱(加工乳)	パセリ みかん	ケチャップ/食塩
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	タコライス 付け合わせ(きゅうり) わかめと卵スープ	胚芽米/油/米粒麦/あわ	豚ひき肉/箱チーズ 卵	玉ねぎ/キャベツ/ピーマン/人参 きゅうり 玉ねぎ/人参/カットわかめ	ケチャップ/チリパウダー/食塩 食塩 コンソメ/食塩/こしょう
20 月	午後おやつ	ふかし芋/保育乳	さつま芋	明治 赤箱(加工乳)		
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ミートスパゲティ 付け合わせ(きゅうり) ベジタブルスープ	スパゲティ/油 じゃが芋	豚ひき肉/豚レバー/米国産大豆 (乾)/粉チーズ	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマトベ ースト/干し椎茸/にんにく きゅうり 玉ねぎ/人参/しめじ/コーン缶	ケチャップ 食塩 コンソメ/パセリ粉/食塩/こしょう
21 火	午後おやつ	納豆みそおにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/三温糖	挽きわり納豆/米みそ/ツナ 明治 赤箱(加工乳)	焼きのり	
	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 白身魚のフライとタルタルソース 付け合わせ(トマト) 根菜汁	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ/油/パン粉/小麦粉	メルルーサ/卵 油揚げ	玉ねぎ/ピクルス(スイート型) トマト 大根/人参/ごぼう/長ねぎ	パセリ粉 鰹だし汁/しょうゆ/食塩
22 水	午後おやつ	焼き芋/保育乳	さつま芋	明治 赤箱(加工乳)		
	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) すき焼き風 きゅうりとわかめのサラダ	胚芽米/米粒麦/あわ しらたき/油	豚肉(ロース)/沖縄豆腐	はくさい/人参/えのきたけ/長ねぎ きゅうり/人参/カットわかめ	料理酒/みりん/しょうゆ/鰹・昆布だし汁 酢/しょうゆ
23 木	午後おやつ	きな粉トースト 保育乳	食パン/三温糖/バター	きな粉 明治 赤箱(加工乳)		
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) チキンの照り焼き ひじき炒め(大豆入り) みそ汁(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ こんにゃく/油	鶏もも肉 米国産大豆(乾) 米みそ(淡色辛みそ)	人参/にら/ひじき 大根/キャベツ/えのきたけ/人参	料理酒/みりん/しょうゆ しょうゆ/みりん 鰹・昆布だし汁
24 金	午後おやつ	人参カップケーキ みかん/保育乳	ホットケーキ粉	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	人参 みかん	
	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) レバーと芋の甘辛ソースがらめ 大根サラダ ほうれん草の豆乳みそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ じゃが芋/油/片栗粉/白ごま/三温糖 油	豚レバー 調製豆乳/淡色みそ	しょうが 大根/きゅうり/人参 ほうれん草/玉ねぎ/しめじ	ケチャップ/料理酒/しょうゆ/ウスターソース しょうゆ/酢 鰹・昆布だし汁
25 土	午後おやつ	チヂミ りんご/保育乳	上新粉/小麦粉/ごま油	卵/ツナ油漬缶 明治 赤箱(加工乳)	キャベツ/人参/にら りんご	食塩
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	肉うどん ポテトサラダ	ゆでうどん じゃが芋/マヨネーズ	豚肉(肩ロース)/なると	人参/長ねぎ キャベツ/きゅうり/人参	しょうゆ/みりん/鰹・昆布だし汁
27 月	午後おやつ	わかめおにぎり 保育乳	胚芽米/黒ごま	明治 赤箱(加工乳)	焼きのり	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ビビンバ 付け合わせ(きゅうり) なめこみそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ/白ごま/ごま 油/三温糖	豚ひき肉 絹ごし豆腐/米みそ	玉ねぎ/小松菜/緑豆やし/人参 きゅうり なめこ/長ねぎ	しょうゆ/料理酒/酢 食塩 鰹・昆布だし汁
28 火	午後おやつ	黒糖くずもち りんご/保育乳	くず粉/クビオカ粉/黒砂糖/三温糖	きな粉 明治 赤箱(加工乳)	りんご	
	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ロールパン チリコンカン 小松菜とごぼうのサラダ	ロールパン じゃが芋/油 マヨネーズ	鶏もも肉/金時豆(乾) ツナ油漬缶	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマトベ ースト/セロリー/にんにく こまつな/きゅうり/ごぼう/人参	ケチャップ/コンソメ しょうゆ
29 水	午後おやつ	人参おにぎり 保育乳	胚芽米/三温糖/白ごま	油揚げ 明治 赤箱(加工乳)	人参	しょうゆ
	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	クファージュシー キャベツの和え物 魚汁	胚芽米/油	豚肉(ばら) バサ/沖縄豆腐/米みそ	人参/ねぎ/ひじき キャベツ/きゅうり/人参 大根/人参/しめじ/ねぎ/生姜	鰹・昆布だし汁/しょうゆ/料理酒 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
30 木	午後おやつ	黒ごまプリン バナナ/保育乳	三温糖/ねりごま	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	アガー バナナ	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 豆腐と野菜の中華煮 セロリのはちみつ和え 中華スープ(きのこ)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉/三温糖 オリーブ油/白ごま/はちみつ 白ごま/片栗粉	沖縄豆腐/豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ/人参/チンゲンサイ/緑豆も やし/しょうが きゅうり/セロリー/レモン果汁 エリンギ/えのきたけ/ねぎ/干椎茸	しょうゆ/オイスターソース しょうゆ/コンソメ/食塩
31 金	午後おやつ	焼きうどん 保育乳	ゆでうどん/油	ツナ水煮缶 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ/人参/にら	食塩/こしょう
	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 豚肉のねぎ味噌焼き キャベツサラダ そうめん汁	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油 白ごま/三温糖 干しめん	豚肉(ロース)/米みそ	長ねぎ キャベツ/人参/きゅうり/コーン ねぎ	食塩 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
31 金	午後おやつ	スイートポテト みかん/保育乳	さつま芋/バター/三温糖/生クリーム	明治 赤箱(加工乳)	みかん	