

# 献立表

令和6年9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
02 月	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) かぼちゃ豆乳スープ	スパゲティ/油 じゃがいも	豚ひき肉/豚レバー/米国産大豆(乾)/粉チーズ 調製豆乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマトペースト/干しいたけ/にんにく きゅうり かぼちゃ/玉ねぎ/ブロッコリー/しめじ	ケチャップ 食塩 コンソメ/食塩/こしょう
	午後おやつ	鮭おにぎり 保育乳	胚芽米/白ごま	さけ 明治 赤箱(加工乳)	焼きのり	食塩
03 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) チキンの照り焼き パパイア炒め みそ汁(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉	鶏もも肉 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)/油揚げ	パパイア(未熟果)/玉ねぎ/人参/にら 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/食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	フライドポテト りんご/保育乳	じゃがいも/油/小麦粉	明治 赤箱(加工乳)	パセリ りんご	ケチャップ/食塩
04 水	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) 豚肉と玉ねぎの甘酢炒め きゅうりとちくわのごま和え 春雨スープ	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/油/三温糖 白ごま/三温糖 はるさめ/ごま油	豚肉(肩ロース) ちくわ	玉ねぎ/赤ピーマン きゅうり/人参 えのきたけ/万能ねぎ	酢/しょうゆ しょうゆ しょうゆ/コンソメ/食塩
	午後おやつ	黒糖アガサー 保育乳	強力粉/黒砂糖/白ごま/油	明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)	レーズン	
05 木	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	黒米ご飯 魚天ぷら ゴーヤーチャンプルー みそ汁(とうがん)	胚芽米/黒米/白ごま 小麦粉/油 油	メルルーサ 沖縄豆腐/卵 米みそ(淡色辛みそ)	あおのり ゴーヤー/人参/玉ねぎ とうがん/えのきたけ/人参	料理酒/食塩 しょうゆ/食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	甘がし みかん/保育乳	押麦/黒砂糖/三温糖	金時豆(乾) 明治 赤箱(加工乳)	しょうが みかん	
06 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) 肉じゃが きゅうりの梅和え そうめん汁	胚芽米/米粒麦/あわ じゃがいも/しらたき/油 干しそうめん	豚肉(もも)	人参/玉ねぎ/こまつな/干しいたけ きゅうり/うめ干し ねぎ	かつおだし汁/みりん/しょうゆ かつお・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	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)		
07 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	焼きそば 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(いも・わかめ)	沖縄そば/ごま油 じゃがいも/ごま油/白ごま	豚肉(ばら)	玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり 玉ねぎ/カットわかめ	ウスターソース/カレー粉 食塩 食塩/コンソメ
	午後おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
09 月	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) ひじきハンバーグ(豆腐入り) 付け合わせ(きゅうり) トマトスープ	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 じゃがいも	豚ひき肉/沖縄豆腐	玉ねぎ/ひじき きゅうり キャベツ/玉ねぎ/人参/トマトペースト/マッシュルーム缶/にんにく	ケチャップ/食塩/ウスターソース・濃厚ソース/こしょう 食塩 コンソメ/パセリ粉
	午後おやつ	さつまいもドーナツ 保育乳	さつまいも/油/黒砂糖	明治 赤箱(加工乳)		
10 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) チキンチャップ 切干大根の和え物 みそ汁(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/三温糖 白ごま さといも(冷凍)	鶏もも肉 ツナ油漬缶 淡色みそ/油揚げ	ほうれんそう/人参/切り干し大根 キャベツ/玉ねぎ/人参	ケチャップ/料理酒/中濃ソース 酢/しょうゆ/食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	シリアルバー バナナ/保育乳	コーンフレーク/無塩バター	明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)	バナナ	
11 水	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	秋野菜カレー 小松菜とごぼうのサラダ	胚芽米/さつまいも/小麦粉/米粒麦/あわ/油 マヨネーズ	豚肉(肩ロース)/豚レバー ツナ油漬缶	玉ねぎ/かぼちゃ/人参/しめじ/干しいたけ/にんにく こまつな/きゅうり/ごぼう/人参	カレールーウ しょうゆ
	午後おやつ	黒糖くずもち りんご/保育乳	くず粉/タピオカ粉/黒砂糖/三温糖	きな粉 明治 赤箱(加工乳)	りんご	
12 木	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) さばの味噌煮 タマナーチャンプルー すまし汁(アーサ)	胚芽米/米粒麦/あわ 油 焼ふ(車ふ) 小麦粉/油	さば/米みそ(淡色辛みそ) 沖縄豆腐	しょうが キャベツ/人参/玉ねぎ/ピーマン あおさ	みりん/料理酒/しょうゆ/かつお・昆布だし汁 しょうゆ/食塩/こしょう かつお・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	ヒラヤーチー みかん/保育乳	小麦粉/油	卵/ツナ油漬缶 明治 赤箱(加工乳)	人参/にら/ひじき みかん	食塩
13 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	沖縄そば 筑前煮	沖縄そば こんにゃく/油	豚肉(ばら)/丸かまぼこ	ねぎ/しょうが 人参/とうがん/ごぼう/たけのこ(ゆで)/干しいたけ	しょうゆ/本みりん/食塩 みりん/しょうゆ
	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
14 土	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
	午後おやつ	ふかし芋 保育乳	さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		
17 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	ビビンバ丼 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(淡色辛みそ)	玉ねぎ/こまつな/緑豆もやし/人参 きゅうり なめこ/長ねぎ	しょうゆ/料理酒/酢 食塩 かつお・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 水	午後おやつ	月見団子(みたらし) 梨/保育乳	もち粉/三温糖	絹ごし豆腐 明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ なし	みりん/しょうゆ
	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) さけカツ コーンスローサラダ けんちん汁(豚肉)	胚芽米/米粒麦/あわ パン粉/油/小麦粉 さといも/ごま油	さけ 沖縄豆腐/豚肉(ばら)	あおのり キャベツ/きゅうり/人参/コーン缶 大根/人参/ごぼう/ねぎ	みりん/しょうゆ 酢/しょうゆ かつお・昆布だし汁/しょうゆ/食塩/みりん
	午後おやつ	野菜ブリッツ みかん/保育乳	小麦粉/オリーブ油/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	人参 みかん	食塩
19 木	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	クアフェージュシー(ツナ) いんげんのごま和え イナムドゥチ	胚芽米/油 白ごま/三温糖 こんにゃく	ツナ油漬缶 ちくわ 豚肉(ばら)/かまぼこ/米みそ	人参/ねぎ/ひじき/干しいたけ いんげん/人参 大根/人参/長ねぎ/干しいたけ/根こんぶ/しょうが	かつお・昆布だし汁/しょうゆ/料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	豆乳コアプリン バナナ/保育乳	三温糖	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	アガー バナナ	
	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)	
20 金	昼食	ガーリックトースト チキンと白菜のクリーム煮 カラフルサラダ	食パン/オリーブ油 じゃがいも/片栗粉/油 オリーブ油	調製豆乳/鶏もも肉/米みそ	はくさい/玉ねぎ/しめじ/人参 人参/きゅうり/コーン缶/えだまめ(むき)/ひじき	おろしにんにく コンソメ/食塩/こしょう 酢/しょうゆ
	午後おやつ	ツナみそおにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/三温糖/白ごま	ツナ油漬缶/米みそ(甘みそ) 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)		
21 土	昼食	二色丼 みそ汁(わかめ・じゃがいも) 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ/油/三温糖 じゃがいも	豚ひき肉/卵 淡色みそ	玉ねぎ/ピーマン/人参/しょうが 人参/カットわかめ きゅうり	しょうゆ/料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	人参カップケーキ 保育乳	ホットケーキ粉/バター	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	人参	
	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)	
24 火	昼食	ドライカレーライス 付け合わせ(きゅうり) コンソメスープ(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ/油	豚ひき肉/米国産大豆(乾)	玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり かぼちゃ/玉ねぎ/しめじ	カレールウ 食塩 コンソメ/食塩
	午後おやつ	野菜かきあげ りんご/豆乳	小麦粉/さつまいも/油	卵 調製豆乳	人参/玉ねぎ りんご	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
25 水	昼食	ご飯(胚芽米) 鶏肉のマーマレード焼き フーチャンプルー みそ汁(もずく)	胚芽米/米粒麦/あわ 焼ふ(車ふ)/油	鶏もも肉 卵 淡色みそ	マーマレード キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)/ねぎ	料理酒/しょうゆ しょうゆ/食塩/こしょう かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	きな粉トースト 保育乳	食パン/バター/三温糖	きな粉 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)		
26 木	昼食	ロールパン チリコンカン ひじきとコーンサラダ	ロールパン じゃがいも/油 オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)/金時豆(乾)	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト ペースト/セロリー/にんにく きゅうり/人参/コーン缶/ひじき	ケチャップ/コンソメ 酢/しょうゆ
	午後おやつ	たぬきおにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/三温糖	明治 赤箱(加工乳)		しょうゆ
	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)	
27 金	昼食	ご飯(胚芽米) 鯖の塩焼き 五目きんぴら みそ汁(ほうれん草・しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ こんにゃく/白ごま/油	さば 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	レモン ごぼう/人参/ピーマン ほうれん草/えのきたけ/長ねぎ	食塩 みりん/しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	蒸しパン(枝豆) みかん/保育乳	ホットケーキ粉/三温糖/油	調製豆乳/卵/むき枝豆 明治 赤箱(加工乳)	みかん	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
28 土	昼食	肉うどん ポテトサラダ	ゆでうどん じゃがいも/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/かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/白ごま	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)		
30 月	昼食	ジャージャー麺 切り干し大根の中華サラダ ワカメスープ	ゆで中華めん/油/三温糖/片栗粉 ごま油/三温糖 片栗粉	豚ひき肉/赤みそ	人参/玉ねぎ/たけのこ/長ねぎ /干し椎茸/にんにく/しょうが きゅうり/切り干し大根/人参/コーン缶 えのきたけ/カットわかめ	しょうゆ 酢/しょうゆ しょうゆ/コンソメ
	午後おやつ	きつねおにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/三温糖	油揚げ 明治 赤箱(加工乳)	ねぎ	しょうゆ
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		