

献立表

2024年10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 火	午前おやつ	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルーン(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 豆乳鍋 大根ときゅうりのゆかりあえ	胚芽米/米粒麦/あわ はるさめ/油	豚肉(ロース)/沖繩豆腐/調製豆乳	はくさい/人参/長ねぎ/えのきたけ 大根/きゅうり	みりん/しょうゆ/鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	フルーツポンチ 保育乳	三温糖	明治 赤箱(加工乳)	りんご天然果汁/バナナ/すいかんりんご/アガー	
02 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) 鮭の磯辺焼き 野菜炒め みそ汁(冬瓜)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 油	さけ	あおのり キャベツ/人参/玉ねぎ/廣ピーマン/えのきたけ/にら	しょうゆ しょうゆ/食塩/こしょう とうがん/こまつな
	午後おやつ	厚揚げの煮付け みかん/保育乳		生揚げ 明治 赤箱(加工乳)	生姜 みかん	みりん/しょうゆ
03 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) チキンパン粉焼き せんざり炒め スープ(チンゲンサイ・玉ねぎ)	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ/パン粉 油	鶏もも肉/粉チーズ 豚肉(肩ロース)	人参/切り干し大根/にら/根昆布 チンゲンサイ/玉ねぎ	パセリ粉 本みりん/しょうゆ コンソメ/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	野菜ブリッ 柿/保育乳	小麦粉/オリーブ油/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	人参 かき	食塩
04 金	午前おやつ	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルーン(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) レバーの南蛮漬け 豚汁	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉/三温糖/白ごま	豚レバー 豚肉(ロース)/白みそ	きゅうり/玉ねぎ/人参/生姜 大根/人参/ごぼう/長ねぎ/干し椎茸/にんにく	しょうゆ/酢/料理酒 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	焼きいも/保育乳	さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		
05 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ナポリタン ポトフ	スパゲティ/オリーブ油 じゃがいも	豚肉(ばら) 鶏もも肉	玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく キャベツ/玉ねぎ/人参	ケチャップ/コンソメ/こしょう コンソメ/食塩
	午後おやつ	菜飯おにぎり/保育乳	胚芽米	明治 赤箱(加工乳)		菜めし
07 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) 松風焼き(豆腐入り) ひじきとコーンサラダ すまし汁(ほうれん草・しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/三温糖/白ごま オリーブ油	豚ひき肉/沖繩豆腐/みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ トマト/きゅうり/コーン缶/ひじき ほうれんそう/しめじ	酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	さつま芋チップ みかん/保育乳	さつまいも/油	明治 赤箱(加工乳)	みかん	食塩
08 火	午前おやつ	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルーン(乾)	
	昼食	チーズガーリックトースト チキンのクリーム煮 わかめのサラダ	食パン/バター じゃがいも/片栗粉/油 砂糖	粉チーズ 調製豆乳/鶏もも肉/みそ(淡色辛みそ)	にんにく ブロッコリー/玉ねぎ/しめじ/人参 トマト/きゅうり/カットわかめ	コンソメ/食塩/こしょう 酢/しょうゆ
	午後おやつ	混ぜこみひじきおにぎり 保育乳	胚芽米/三温糖	油揚げ 明治 赤箱(加工乳)	人参/ひじき	しょうゆ
09 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) 豚肉の生姜焼き もずくの和え物 みそ汁(大根)	胚芽米/米粒麦/あわ	豚肉(肩ロース)	生姜 きゅうり/トマト/おきなわもずく/オクラ 大根/カットわかめ	料理酒/しょうゆ 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	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	
10 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) チキンカツ コールスローサラダ みそ汁(かぼちゃ)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/パン粉/小麦粉	鶏もも肉	にんにく キャベツ/きゅうり/人参/コーン缶 かぼちゃ/玉ねぎ/しめじ	パセリ粉/食塩/こしょう 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	豆乳くずもち バナナ/保育乳	三温糖/くず粉/タピオカ粉	調製豆乳/きな粉 明治 赤箱(加工乳)	バナナ	
11 金	午前おやつ	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルーン(乾)	
	昼食	栗ごはん 鯖の煮付け 切り干し大根のサラダ みそ汁(豆腐)	胚芽米/ゆでくり/米粒麦/あわ/黒ごま 三温糖	さば	生姜 きゅうり/人参/切り干し大根 人参/しめじ/長ねぎ	みりん/しょうゆ 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	チーズチヂミ りんご/保育乳	じゃがいも/小麦粉/ごま油	ピザ用チーズ 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ/にら りんご	食塩
12 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	そばろ炊き込みご飯 マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	胚芽米/米粒麦/あわ/ごま油 マカロニ・スパゲティ/マヨネーズ	鶏ひき肉 ツナ油漬缶 油揚げ/みそ(淡色辛みそ)	人参/ひじき/生姜 コーン缶/きゅうり 玉ねぎ/人参	しょうゆ/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)		
15 火	午前おやつ	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルーン(乾)	
	昼食	ご飯(胚芽米) 麻婆豆腐 中華スープ(チンゲンサイ) 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉 片栗粉/ごま油	沖繩豆腐/豚ひき肉/淡色みそ	人参/玉ねぎ/ピーマン/たけのこ/ 干し椎茸/にんにく/生姜 チンゲンサイ/玉ねぎ きゅうり	しょうゆ コンソメ/食塩
	午後おやつ	ココアトースト 保育乳	食パン/バター/三温糖	明治 赤箱(加工乳)		
16 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	鮭ときこの混ぜご飯 五目きんぴら みそ汁(白菜・油揚げ)	胚芽米/米粒麦/あわ/ごま油 はるさめ/油/白ごま	さけ 豚肉(ロース) 白みそ/油揚げ	こまつな/しめじ/人参 ごぼう/人参/ピーマン はくさい/ねぎ	酢/しょうゆ/食塩 みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	オートミールバー	オートミール/無塩バター			

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
		みかん/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	みかん	
17 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	沖縄そば デークニーイリチー	沖縄そば 油	豚肉(ばら)/丸かまぼこ 生揚げ/豚肉(肩ロース)	ねぎ/生姜 大根/人参/こまつな	しょうゆ/本みりん/食塩 しょうゆ/みりん
	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	
18 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) 豚肉の甘辛焼き 野菜炒め みそ汁(ほうれん草)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 油	豚肉(ロース) ツナ水煮缶 みみそ(淡色辛みそ)	キャベツ/しめじ/ピーマン/人参 ほうれんそう/玉ねぎ	みりん/しょうゆ しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	バナナケーキ 保育乳	小麦粉/無塩バター/三温糖	卵/スキムミルク 明治 赤箱(加工乳)	バナナ/レーズン	
19 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)		
21 月	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ミートスパゲティー 茹でブロッコリー ベジタブルスープ	スパゲティー/油 じゃがいも	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/トマトペ ースト/干し椎茸/にんにく ブロッコリー 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
	午後おやつ	サクおにぎり/保育乳	胚芽米/白ごま	さけ/明治 赤箱(加工乳)		食塩
22 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) チキンのバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー そうめん汁	胚芽米/米粒麦/あわ オリーブ油 バター	鶏もも肉	にんにく ほうれんそう/玉ねぎ/人参/コーン缶 ねぎ	食塩/バジル粉 しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	かぼちゃ天ぷら りんご/保育乳	小麦粉/油	卵 明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ りんご	
23 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	おこわ きびごの唐揚げ 具だくさんみそ汁	胚芽米/もち米/ごま油/三温糖 油/片栗粉	鶏もも肉/油揚げ きびご 沖縄豆腐/みみそ(淡色辛みそ)	人参/たけのこ(ゆで)/ねぎ/干し椎茸 大根/人参/しめじ/長ねぎ	しょうゆ/料理酒/食塩/椎茸だし汁 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	コーンマヨトースト 保育乳	食パン/マヨネーズ	明治 赤箱(加工乳)	コーン缶/玉ねぎ	
24 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	チキンカレー ごぼうサラダ	じゃがいも/胚芽米/小麦粉/米粒麦/あわ/油 マヨネーズ/白ごま	鶏もも肉/豚レバー	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく 人参/きゅうり/ごぼう	カレールー
	午後おやつ	キャロットゼリー バナナ/保育乳	三温糖	明治 赤箱(加工乳)	オレンジ濃縮果汁/人参/アガー バナナ	
25 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) 厚揚げの五目ま煮 付け合わせ(トマト) みそ汁(じゃがいも)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉 じゃがいも	生揚げ/鶏もも肉/米国産大豆(乾) 淡色みそ	大根/人参/れんこん/枝豆/干し椎茸 トマト 玉ねぎ/ねぎ	鰹・昆布だし汁/しょうゆ/みりん 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	黒糖アガラサー 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	
26 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	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)	焼きのり	
28 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/生姜 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	のりごまクッキー バナナ/豆乳	小麦粉/バター/三温糖/白ごま	沖縄豆腐/みみそ(淡色辛みそ) 卵 調製豆乳	あおのり バナナ	
29 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) 鯖の塩焼き フーチャンブルー ゆし豆腐(みそ)	胚芽米/米粒麦/あわ 焼ふ(車ふ)/油	さば 卵 ゆし豆腐/淡色みそ	レモン キャベツ/緑豆もやし/人参/ピーマン ねぎ/生姜	食塩 しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	スイーツポテト みかん/保育乳	さつまいも/バター/三温糖/生クリーム	明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)	みかん	
30 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ(きゅうり) ミネストローネ		鶏もも肉	マーマレード きゅうり 玉ねぎ/人参/セロリ/ピーマン/トマトペースト	料理酒/しょうゆ 食塩 ケチャップ/コンソメ/食塩/こしょう
	午後おやつ	ツナおにぎり/保育乳	胚芽米/三温糖	ツナ油漬/明治 赤箱(加工乳)		しょうゆ
31 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ピラフ(シンプル) かぼちゃシチュー ひじきとごぼうサラダ	胚芽米/バター 小麦粉/油 すりごま/三温糖	調製豆乳/鶏もも肉	人参/玉ねぎ/コーン缶 かぼちゃ/玉ねぎ/人参/ブロッコ リー/しめじ/にんにく きゅうり/人参/ごぼう/ひじき	コンソメ/食塩/パセリ粉 コンソメ/食塩 しょうゆ/酢
	午後おやつ	黒ごまプリン 梨/保育乳	三温糖/ねりごま	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	アガー なし	