

献立表

2024年11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 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	もみじ御飯 すき焼き風炒め きゅうりとわかめのサラダ	胚芽米、白ごま はるさめ、油	豚肉(肩ロース)、沖縄豆腐	人参 はくさい、人参、しめじ、長ねぎ きゅうり、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩 料理酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	りんごケーキ 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)	りんご	
02 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	二色丼 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(なめこ)	胚芽米、米粒麦、あわ、油、三温糖	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、しょうが きゅうり なめこ、長ねぎ	しょうゆ、料理酒 食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	ふかし芋/保育乳	さつまいも さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		
05 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	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー ベジタブルスープ	スパゲティ、油	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、干しいたけ、にんにく ブロッコリー かぼちゃ、人参、しめじ、玉ねぎ	ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩、こしょう
	午後おやつ	サケおにぎり/保育乳	胚芽米、白ごま	さけ、明治 赤箱(加工乳)		食塩
06 水	午前おやつ	ベビーチーズ		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 鮭の塩焼き 切り干し大根ゴマ和え 豚汁	胚芽米、米粒麦、あわ 白ごま	さけ 豚肉(ロース)、白みそ	レモン きゅうり、人参、切り干し大根 大根、人参、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、にんにく	食塩 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	大学芋 柿/保育乳	さつまいも、油、三温糖、黒ごま	明治 赤箱(加工乳)	かき	
07 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) 肉じゃが 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(わかめ・しめじ)	胚芽米、米粒麦、あわ じゃがいも、しらたき、油	豚肉(ロース)	人参、玉ねぎ、こまつな、干しいたけ きゅうり 人参、しめじ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ 食塩 かつおだし汁
	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)		
08 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) のりしお鶏から揚げ 野菜炒め みそ汁(冬瓜)	胚芽米、米粒麦、あわ 油、片栗粉 油	鶏もも肉	あおのり、しょうが キャベツ、もやし、人参、ピーマン 冬瓜、人参、ねぎ	料理酒、食塩 しょうゆ、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	厚揚げの煮付け 梨/保育乳		生揚げ 明治 赤箱(加工乳)	しょうが なし	みりん、しょうゆ
09 土	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)		
11 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) 麻婆豆腐 付け合わせ(トマト) かき玉汁	胚芽米、米粒麦、あわ ごま油、片栗粉	沖縄豆腐、豚ひき肉、米国産大豆(乾)、淡色みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、干椎茸、にんにく、しょうが トマト	料理酒、食塩 しょうゆ、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	チヂミ みかん/保育乳	上新粉、小麦粉、ごま油	卵 明治 赤箱(加工乳)	卵 キャベツ、人参、にら みかん	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう 食塩
12 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	鶏ときのご飯き込みご飯 梅和え(キャベツ・もやし) 魚汁	胚芽米、油	鶏もも肉、油揚げ	しめじ、人参、えのきたけ キャベツ、緑豆もやし、うめ干し 大根、人参、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩 しょうゆ かつおだし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー バナナ/保育乳	小麦粉、オートミール、バター、三温糖	卵 明治 赤箱(加工乳)	卵 バナナ	
13 水	午前おやつ	ベビーチーズ		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり もずくみそ汁	胚芽米、米粒麦、あわ 片栗粉、油	豚肉(肩ロース) 卵、ツナ油漬缶 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	しょうが 人参、玉ねぎ、にら	料理酒、しょうゆ しょうゆ、食塩 かつお・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)		
14 木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	カレーライス(ポークカレー) 豆ツナマヨサラダ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、米粒麦、あわ、油 マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、豚レバー 米国産大豆(乾)、ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン缶	カレールー
	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	
15 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	赤飯 魚のもみじ焼き ひじきとコーンサラダ そうめん汁(お祝いVer)	もち米、胚芽米、黒ごま マヨネーズ オリーブ油 干しそうめん、花麩、油	あずき(乾) メルルーサ	人参 トマト、きゅうり、コーン缶、ひじき 干しいたけ、ねぎ	りんご酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	チーズケーキ 保育乳	生クリーム、三温糖、小麦粉	クリームチーズ、卵 明治 赤箱(加工乳)	レモン果汁	
16 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	和風スパゲティ ポトフ(豚バラ)	スパゲティ、オリーブ油 じゃがいも	鶏むね肉、粉チーズ 豚肉(ばら)	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、卵みり キャベツ、人参	しょうゆ コンソメ、パセリ粉、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
18 月	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)	胚芽米、米粒麦、あわ、油	豚ひき肉、箱チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり	ケチャップ、チリパウダー、こしょう、食塩 食塩

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
19 火		みそ汁(いも・わかめ)	じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)	人参、カトわかめ	かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	黒糖アガラサー みかん/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 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	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	じゃがいも、小麦粉、油 マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、だいず(乾)、金時豆(乾)	玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ、トマトペースト	ケチャップ、パセリ粉
	午後おやつ	とりそばろのおにぎり 保育乳	胚芽米、米粒麦、あわ、三温糖	鶏ひき肉 明治 赤箱(加工乳)	ごぼう、きゅうり、コーン缶 ねぎ	料理酒、みりん、しょうゆ
20 水	午前おやつ	ベビーチーズ		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) レバーと芋の甘辛ソースがらめ 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐・野菜)	胚芽米、米粒麦、あわ じゃがいも、油、片栗粉、白ごま、三温糖	豚レバー	しょうが きゅうり	ケチャップ、料理酒、しょうゆ、ウスターソース 食塩
	午後おやつ	ほうれん草カップケーキ 保育乳	ホットケーキ粉、バター	絹ごし豆腐、淡色みそ	大根、人参、長ねぎ	かつお・昆布だし汁
		午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	
21 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) 鯖のみぞれ煮 野菜チャンプルー ゆし豆腐(すまし)	胚芽米、米粒麦、あわ ごま油	さば ツナ油漬缶 ゆし豆腐	大根、しょうが キャベツ、緑豆もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ 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	スイートポテト りんご/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)	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)
22 金	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) チキンと白菜のクリーム煮 カラフルサラダ	胚芽米、米粒麦、あわ 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(淡色辛みそ)	はくさい、人参、玉ねぎ、しめじ 人参、きゅうり、コーン缶、枝豆(むき)、ひじき	食塩、コンソメ、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	紅芋ねじり棒 保育乳	小麦粉、紅芋、三温糖、バター、油	スキムミルク、卵 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)	
25 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) 味噌汁(なす・油揚げ・えのき)	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、干ししいたけ、しょうが きゅうり	しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒 食塩
	午後おやつ	わかめスパゲティ みかん/保育乳	スパゲティ、バター、白ごま	白みそ、油揚げ	なす、えのきたけ、長ねぎ	かつお・昆布だし汁
		午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	みかん
26 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	ごはん(胚芽米) テリヤキチキン 白菜と豚ひきの中華炒め 中華スープ(きざみだけのこわめ)	胚芽米、米粒麦、あわ 片栗粉 ごま油、片栗粉 片栗粉、ごま油	鶏もも肉 豚ひき肉	しょうが はくさい、玉ねぎ、緑豆もやし、人参、にら、しょうが、にんにく 長ねぎ、たけのこ(ゆで)、カトわかめ	みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩 コンソメ、しょうゆ
	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)		
		午前おやつ	ベビーチーズ		明治 赤箱(加工乳)	
27 水	午前おやつ	ベビーチーズ		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	沖縄そば 筑前煮	沖縄そば さといも(冷凍)、油	豚肉(ばら)、丸かまぼこ 鶏もも肉	ねぎ、しょうが 大根、人参、ごぼう、れんこん(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
		午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	
28 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) グルクンあんかけ 具だくさんみそ汁(豆腐)	胚芽米、米粒麦、あわ 油、小麦粉、片栗粉	たかさご 沖縄豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン 大根、人参、こまつな	みりん、酢、しょうゆ、料理酒、食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	かぼちゃプリン りんご/保育乳	黒砂糖、三温糖	豆乳 明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ、アガー 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)
29 金	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ご飯(胚芽米) ポークチャップ 付け合わせ(きゅうり) ベジタブルスープ	胚芽米、米粒麦、あわ 片栗粉、三温糖	豚肉(肩ロース)	きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、料理酒、中濃ソース 食塩 コンソメ、食塩、こしょう
	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	
		午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	
30 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(いも・わかめ)	胚芽米、油 じゃがいも、白ごま	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり	食塩 食塩 食塩、コンソメ
	午後おやつ	フレンチトースト 保育乳	食パン、三温糖	明治 赤箱(加工乳)、卵 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ、カトわかめ	
		午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	