

献立表

令和6年12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) クリームスープ	スパゲティ/油 じゃがいも/小麦粉/バター	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/パセリ/ にんにく きゅうり ブロッコリー/玉ねぎ/人参/にんにく	ケチャップ 食塩 コンソメ/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
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) 鶏肉のごまみそ焼き 野菜炒め すまし汁	胚芽米/米粒麦/あわ 白ごま/三温糖 油	鶏もも肉/米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン もずく/ねぎ/しょうが	みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	揚げパン 保育乳	ロールパン/油/三温糖	きな粉 明治 赤箱(加工乳)		
04 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) 豚肉の甘酢炒め 付け合わせ(きゅうり) コーンスープ	胚芽米/米粒麦/あわ 油/三温糖/片栗粉	豚肉(肩ロース)	玉ねぎ/赤ピーマン/ピーマン/人参 きゅうり クリームコーン缶/玉ねぎ	酢/しょうゆ 食塩 コンソメ/食塩/パセリ粉
	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	
05 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(チキンカレー) きゅうりと大根のピクルス のりごまクッキー	胚芽米/じゃがいも/小麦粉/米粒麦/あわ/油 三温糖 小麦粉/バター/三温糖/白ごま	鶏もも肉 卵	玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく 大根/きゅうり/赤ピーマン	カレールーウ 酢/食塩
	午後おやつ	みかん 保育乳		明治 赤箱(加工乳)	あおのり 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) 白身魚のフライとタルタルソース 付け合わせ(トマト) 根菜みそ汁	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 淡色みそ/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
	午後おやつ	芋もち(みたらし) りんご/保育乳	じゃがいも/片栗粉/三温糖/油	明治 赤箱(加工乳)	りんご	みりん/しょうゆ/食塩
07 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	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/米みそ(淡色辛みそ)	人参/ひじき/しょうが 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	ふかし芋/保育乳	さつまいも	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	ビビンバ丼 付け合わせ(きゅうり) アーサみそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ/白ごま/ごま油/三温糖	豚ひき肉 沖縄豆腐/白みそ	玉ねぎ/こまつな/緑豆もやし/人参 きゅうり 長ねぎ/あおさ	しょうゆ/料理酒/酢 食塩 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	
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	ロールパン チリコンカン コールスローサラダ ベビーチーズ	ロールパン じゃがいも/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 キャベツ/きゅうり/コーン缶	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
11 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) ソーキ汁 春雨の中華サラダ	胚芽米/米粒麦/あわ はるさめ/ごま油/三温糖	豚肉(肩ロース) ツナ水煮缶	大根/こまつな/人参/根こんぶ/ 干しいたけ/しょうが きゅうり/人参	鰹だし汁/しょうゆ 酢/しょうゆ
	午後おやつ	野菜かきあげ みかん/保育乳	小麦粉/さつまいも/油	卵 明治 赤箱(加工乳)	人参/コーン缶/玉ねぎ みかん	
12 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) 鶏のから揚げ セロリのはちみつ和え みそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉 オリーブ油/白ごま/はちみつ	鶏もも肉 ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)	にんにく きゅうり/セロリー/レモン果汁 かぼちゃ/ほうれん草/長ねぎ	料理酒/食塩/こしょう 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
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	ご飯(胚芽米) 石狩鍋 きゅうりと人参ゴマサラダ	胚芽米/米粒麦/あわ じゃがいも 白ごま/油	調製豆乳/さけ/淡色みそ	はくさい/玉ねぎ/人参/生しいたけ/しめじ きゅうり/人参	こしょう 酢/しょうゆ
	午後おやつ	マミーサンド 保育乳	食パン/マヨネーズ	豚レバー/ツナ水煮缶 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ/ピクルス(スイート型)	カレー粉
14 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	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					
16 日	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		

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
月	朝食	タコライス 付け合わせ(きゅうり) スープ(卵・わかめ)	胚芽米/米粒麦/あわ/油	豚ひき肉/箱チーズ 卵	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり 玉ねぎ/カットわかめ	ケチャップ/チリパウダー/こしょう/食塩 食塩 コンソメ/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	豆乳ココアプリン 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	
17 火	朝食	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	朝食	バジルトースト チキンとブロッコリークリーム煮 ひじきとコーンサラダ	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	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/コーン缶/ひじき	バジル粉 コンソメ/食塩/こしょう 酢/しょうゆ
18 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
	朝食	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
19 木	朝食	ご飯(胚芽米) さばの南部焼き 野菜炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ 白ごま 油	さば 生揚げ 白みそ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン かぼちゃ/しめじ/玉ねぎ	料理酒/みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	玄米シリアルバー みかん/保育乳	無塩バター	明治 赤箱(加工乳)	みかん	
20 金	朝食	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) すき焼き風(春雨) 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	はくさい/人参/えのきたけ/長ねぎ 大根/きゅうり	料理酒/みりん/しょうゆ/鰹・昆布だし汁
21 土	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	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	ほうれん草	
	朝食	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
22 日	朝食	トウジンジャー せんざりイリチャー ゆし豆腐	胚芽米/田芋/油 油	豚肉(ばら) さつま揚げ ゆし豆腐/みみそ(淡色辛みそ)	人参/ねぎ/干しいたけ/ひじき 切り干し大根/人参/にら/こんぶ ねぎ	鰹・昆布だし汁/しょうゆ/料理酒/みりん/食塩 みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	手作り肉まん 保育乳	片栗粉/油/三温糖/ごま油	豚ひき肉 明治 赤箱(加工乳)	たけのこ(ゆで)/長ねぎ/干しいたけ	しょうゆ/料理酒/食塩
23 月	朝食	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	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/鰹・昆布だし汁
24 火	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)		
	朝食	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
25 水	朝食	ご飯(胚芽米) ハンバーグ(豆腐入り) 茹でブロッコリー ミネストローネ	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 マカロニ	豚ひき肉/沖繩豆腐 豚肉(ロース)	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ/人参/トマトペースト/ コーン缶/セロリー/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
	午後おやつ	焼きいも 保育乳	さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		
26 木	朝食	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
	朝食	ご飯(胚芽米) チキンの照り焼き みそ汁(野菜) 切干大根のサラダ	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 じゃがいも	鶏もも肉 淡色みそ ツナ油漬缶	キャベツ/玉ねぎ/人参 ほうれん草/人参/切り干し大根	料理酒/みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁 酢/しょうゆ/食塩
27 金	午後おやつ	厚揚げピザ りんご/保育乳		生揚げ/スライスチーズ 明治 赤箱(加工乳)	コーン缶/玉ねぎ りんご	ケチャップ
	朝食	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
28 土	朝食	ハヤシライス ツリーサラダ	胚芽米/じゃがいも/小麦粉/米 粒麦/あわ/バター/油 マヨネーズ	豚肉(もも) ツナ油漬缶	玉ねぎ/人参/マッシュルーム缶/しめじ ブロッコリー/人参/コーン缶	ハヤシルー/ケチャップ/ウスターソース/パセリ粉
	午後おやつ	スノーボールクッキー ヨーグルト 豆乳	小麦粉/無塩バター/三温糖/粉糖	ソファール元気 調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)		
29 日	朝食	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) さばのみぞれ煮 フーイリチャー みそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ 焼ふ(車ふ)/油	さば 卵 淡色みそ/油揚げ	大根/しょうが キャベツ/緑豆もやし/人参/ピーマン しめじ/カットわかめ	みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
30 月	午後おやつ	ラスク みかん/保育乳	食パン/三温糖/バター	きな粉 明治 赤箱(加工乳)	みかん	
	朝食	ドライブルーン/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	ブルー(乾)	
31 火	朝食	沖繩そば 筑前煮	沖繩そば 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	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
1 水	朝食	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	二色井 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(なめこ)	胚芽米/米粒麦/あわ/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 鰹・昆布だし汁
2 木	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