

献立表

令和6年4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 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 みそ汁(厚揚げ・野菜) 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ/片栗粉/油 じゃがいも	豚ひき肉 生揚げ/米みそ(淡色辛みそ)	もずく/玉ねぎ/人参/ピーマン/ 干し椎茸/生姜 大根/こまつな/人参/しめじ きゅうり	椎茸だし汁/しょうゆ/本みりん/ 料理酒 鰹・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	黒糖アガラサー 果物/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 いちご	
02 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	わかめご飯 野菜チャンプルー イナムドッチ	胚芽米/米粒麦/あわ/白ごま 油 こんにゃく	豚肉(ばら)/かまぼこ/米みそ(甘みそ)	キャベツ/緑豆もやし/人参/ピーマン 大根/人参/長ねぎ/根こんぶ/ 干し椎茸/生姜	しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	保育乳/ラスク	食パン/三温糖/バター	明治 赤箱(加工乳)/きな粉		
03 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) 鶏肉の照焼 コンソメスープ 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/ごま油	鶏もも肉	生姜 キャベツ/玉ねぎ/人参/しめじ きゅうり/人参/カットわかめ	みりん/しょうゆ コンソメ/食塩 酢/しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 保育乳	コーンフレーク	プレーンヨーグルト 明治 赤箱(加工乳)	バナナ/りんご	
04 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) 鯖の塩焼き 野菜炒め ゆし豆腐(みそ)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油	さば ゆし豆腐/淡色みそ	キャベツ/緑豆もやし/玉ねぎ/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	スイートポテト 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)	みかん	
05 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	カレーライス(ポークカレー) 彩りサラダ	胚芽米/じゃがいも/小麦粉/米粒麦/あわ/油 オリーブ油	豚肉(肩ロース)/豚レバー	玉ねぎ/人参/にんにく キャベツ/きゅうり/トマト/黄ピーマン	カレールー 酢/食塩/こしょう
	午後おやつ	野菜ブリッツ バナナ/保育乳	小麦粉/オリーブ油/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	人参 バナナ	食塩
06 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) スープ(卵・コーン)	沖縄そば/ごま油	豚肉(ばら) 卵	玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり 玉ねぎ/コーン缶/ねぎ	ウスターソース/カレー粉 食塩 コンソメ/しょうゆ/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
08 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/干し椎茸/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/パセリ粉 食塩 コンソメ/食塩/こしょう
	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	
09 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) 豚肉の生姜焼き 人参しりしり みそ汁(豆腐・白菜・しめじ)	胚芽米/米粒麦/あわ 油	豚肉(肩ロース) 卵 絹ごし豆腐/米みそ(淡色辛みそ)	生姜 人参/玉ねぎ/にら はくさい/しめじ	しょうゆ/料理酒 みりん/しょうゆ/食塩 鰹だし汁
	午後おやつ	フライドポテト みかん/保育乳	じゃがいも/油/小麦粉	明治 赤箱(加工乳)	みかん	ケチャップ/パセリ粉/食塩
10 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) さけカツ(卵なし) キャベツの和え物 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 大根/人参/ごぼう/ねぎ	みりん/しょうゆ 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩/みりん
	午後おやつ	枝豆カップケーキ 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)	えだまめ(むき)	
11 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) チキンチャップ 切干大根のサラダ みそ汁(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/三温糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ油漬缶 淡色みそ	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 鰹・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)	バナナ	
12 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) 回鍋肉 豆腐とワカメスープ 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉/三温糖 片栗粉/ごま油	豚肉(肩ロース)/米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	キャベツ/人参/ピーマン/たけのこ/干し椎茸 えのきたけ/ねぎ/カットわかめ きゅうり	料理酒/しょうゆ しょうゆ/コンソメ 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)		
13 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 みそ汁(ツナ・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 ツナ水煮缶/淡色みそ	玉ねぎ/ピーマン/人参/生姜 人参 きゅうり	しょうゆ/料理酒 鰹・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	人参ホットケーキ 保育乳	ホットケーキ粉/油/バター	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	人参	
15 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)	胚芽米/米粒麦/あわ			

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
		麻婆豆腐 中華スープ(チンゲンサイ) 付け合わせ(きゅうり)	ごま油/片栗粉 片栗粉/ごま油	沖縄豆腐/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	紅芋ねじり棒 保育乳	小麦粉/紅芋/三温糖/油/バター	スキムミルク/卵 明治 赤箱(加工乳)		
16	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)	
火	昼食	ご飯(胚芽米) 肉じゃが 白菜のゆかりあえ みそ汁(もずく)	胚芽米/米粒麦/あわ じゃがいも/しらたき/油	豚肉(もも)	玉ねぎ/人参/こまつな/干し椎茸 はくさい/きゅうり もずく/えのきたけ/ねぎ	みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	のりごまクッキー バナナ/保育乳	小麦粉/バター/三温糖/白ごま	明治 赤箱(加工乳) 明治 赤箱(加工乳)	あおのり バナナ	
17	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
水	昼食	ご飯(胚芽米) 白身魚のマヨネーズ焼き 昆布と野菜炒め みそ汁(大根・わかめ)	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ 油	メルルーサ 豚肉(ロース) 白みそ/油揚げ	玉ねぎ/パセリ キャベツ/人参/玉ねぎ/根こんぶ/ら 大根/しめじ/カットわかめ	食塩/こしょう みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	芋もち(みたらし) みかん/保育乳	じゃがいも/片栗粉/三温糖/油	明治 赤箱(加工乳)	みかん	みりん/しょうゆ/食塩
18	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
木	昼食	人參ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米 じゃがいも/小麦粉/油	鶏もも肉 豚肉(肩ロース)	人参/玉ねぎ マーマレード 玉ねぎ/人参/セロリー/ブロッコリー /トマトペースト/マッシュルーム/に んにく きゅうり	コンソメ/食塩/パセリ粉 料理酒/しょうゆ 食塩
	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)		
19	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)	
金	昼食	沖縄そば 大根と厚揚げの煮物 鮭おにぎり/保育乳	沖縄そば さといも(冷凍) 胚芽米/白ごま	豚肉(ばら)/丸かまぼこ 生揚げ さけ/明治 赤箱(加工乳)	ねぎ/生姜 大根/人参/たけのこ(ゆで)/干し椎茸 焼きのり	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 食塩
	午後おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
20	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
土	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・スバゲティ/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/生姜/干し椎茸 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)		
22	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
月	昼食	タコライス 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(豆腐・ほうれん草・えのき)	胚芽米/米粒麦/あわ/油	豚ひき肉/箱チーズ 沖縄豆腐/白みそ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり ほうれん草/えのきたけ	ケチャップ/チリパウダー/こしょう/食塩 食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	ちんびん バナナ/保育乳	小麦粉/黒砂糖/油/三温糖	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	バナナ	
23	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)	
火	昼食	ご飯(胚芽米) 魚天ぷら パパイヤ炒め みそ汁(油揚げ・白菜・えのき)	胚芽米/米粒麦/あわ 小麦粉/油 油	キングクリップ 豚肉(ばら) 淡色みそ/油揚げ	パパイヤ(未熟果)/玉ねぎ/人参/ら はくさい/えのきたけ	料理酒/食塩 しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	マーマレード焼きケーキ 保育乳	小麦粉/三温糖/油	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	マーマレード	
24	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
水	昼食	ご飯(胚芽米) 豚汁 さつま揚げとせんぎり炒め 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ さといも(冷凍) 油	豚肉(ロース)/沖縄豆腐/米みそ さつま揚げ	大根/人参/こほう/しめじ/長ねぎ/干し椎茸 人参/切り干し大根/ら/こんぶ きゅうり	鰹・昆布だし汁 しょうゆ/本みりん
	午後おやつ	厚揚げの煮付け りんご/保育乳		生揚げ 明治 赤箱(加工乳)	生姜 りんご	みりん/しょうゆ
25	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
木	昼食	ガーリックトースト 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/バター じゃがいも/片栗粉/油 オリーブ油	調製豆乳/鶏もも肉	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 こまつな	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	じゃこ菜おにぎり 保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ/ごま油/白ごま	しらす干し 明治 赤箱(加工乳)		
26	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)	
金	昼食	ご飯(胚芽米) 豆腐チャンプルー そうめん汁 ちくわのごま炒め	胚芽米/米粒麦/あわ 油 干し手延そうめん・手延ひやむぎ 油/すりごま	沖縄豆腐/豚肉(肩ロース) ちくわ	キャベツ/緑豆もやし/玉ねぎ/人参 ねぎ あおのり	しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	スイートパンプキン みかん/保育乳	バター/三温糖/生クリーム	明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ みかん	シナモン
27	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
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/鰹・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)		
30	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)	
火	昼食	ドライカレーライス ベジタブルスープ 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ/油 じゃがいも	豚ひき肉	玉ねぎ/人参/ピーマン ブロッコリー/玉ねぎ/人参/しめじ/コーン缶 きゅうり	カレールウ コンソメ/食塩/こしょう 食塩
	午後おやつ	焼きいも/保育乳	さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		