

献立表

2024年06月

北谷町立保育所

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 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) コーンと卵スープ	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					
03 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) きのこクリームスープ 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉 じゃがいも/小麦粉/バター	豚ひき肉/沖縄豆腐 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ/ひじき 玉ねぎ/しめじ/人参/生しいたけ/ マッシュルーム缶/にんにく きゅうり	ケチャップ/食塩/ウスターソース/こしょう 食塩/パセリ粉/こしょう 食塩
	午後おやつ	そうめんちゃんぷるー 保育乳	干しとうめん/油	ツナ水煮缶 明治 赤箱(加工乳)	玉ねぎ/人参/にら	食塩/こしょう
04 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) 鮭のみそマヨ焼き 小松菜の和え物 けんちん汁(豆腐・根菜)	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ さといも(冷凍)/ごま油 もち粉/紅芋/油/白ごま/三温糖/ 片栗粉	さけ/米みそ(淡色辛みそ) 沖縄豆腐	人参/小松菜/きゅうり/コーン 大根/人参/こぼろ/ねぎ	みりん 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩
	午後おやつ	りんご/保育乳		明治 赤箱(加工乳)	りんご	
05 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	沖縄そば 大根と厚揚げの煮物	沖縄そば さといも(冷凍)	豚肉(ばら)/丸かまぼこ 生揚げ	ねぎ/しょうが 大根/人参/たけのこ/干椎茸	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
	午後おやつ	ツナおにぎり 保育乳	胚芽米/三温糖	ツナ油漬缶 明治 赤箱(加工乳)		しょうゆ
06 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) 茄子味噌炒め 付け合わせ(きゅうり) すまし汁(もずく)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉	豚ひき肉/米みそ 絹ごし豆腐	なす/人参/玉ねぎ/ピーマン/ 干しいたけ/にんにく/生姜 きゅうり もずく/ねぎ/しょうが	食塩 鰹・昆布だし汁/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)		
07 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) 鶏肉のレモンソースがけ 切干大根のサラダ みそ汁(野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉/はちみつ/三温糖	鶏もも肉 ツナ油漬缶 淡色みそ	レモン果汁/にんにく ほうれん草/人参/切り干し大根 キャベツ/玉ねぎ/人参	しょうゆ/料理酒/食塩 酢/しょうゆ/食塩 鰹・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	
08 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)		
10 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) ベジタブルスープ	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	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/ スト/干しいたけ/にんにく きゅうり 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	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
11 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) 肉じゃが 梅肉和え みそ汁(とうがん)	胚芽米/米粒麦/あわ じゃがいも/しらたき/油 ごま油	豚肉(ロース) 沖縄豆腐/淡色みそ	人参/玉ねぎ/干しいたけ ほうれん草/きゅうり/人参/梅干 とうがん/ねぎ	みりん/しょうゆ/しいたけだし汁 しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	マーマレードカップケーキ 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)	マーマレード	
12 水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	カレーライス(チキンカレー) ブロッコリーサラダ	胚芽米/じゃがいも/小麦粉/米 粒麦/あわ/油	鶏もも肉/豚レバー	玉ねぎ/人参/ピーマン/にんにく ブロッコリー/人参/きゅうり/コーン	カレールー 酢/しょうゆ
	午後おやつ	シークワーサーゼリー バナナ/保育乳	三温糖	明治 赤箱(加工乳)	シイクワーサー生果汁/アガー バナナ	
13 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) さばの塩焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁(豆腐・野菜)	胚芽米/米粒麦/あわ 白ごま	さば ちくわ 沖縄豆腐/白みそ	キャベツ/きゅうり/人参 こまつな/人参/玉ねぎ/しめじ	食塩 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	かぼちゃもち(みたらし) みかん/保育乳	片栗粉/三温糖/油	明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ みかん	みりん/しょうゆ/食塩
14 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	ガーリックトースト チキンとアスパラクリーム煮 オクラトマトきゅうりサラダ	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	玉ねぎ/アスパラガス/しめじ/人参 トマト/きゅうり/オクラ	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)	こまつな	
15 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	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	人参/ひじき/しょうが コーン缶/きゅうり	しょうゆ/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
17月	午後おやつ	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)		油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ/人参	鰹・昆布だし汁
	午前おやつ	ク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)		
	朝食	クラッカー/保育乳 ピラフ チリコンカン(豚ひき) 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米 じゃがいも/油	明治 赤箱(加工乳) 豚ひき肉/米国産大豆(乾)/金時豆(乾)	人參/コーン缶/グリーンピース 玉ねぎ/人参/ピーマン/トマトペースト/マッシュルーム缶/にんにく きゅうり	コンソメ/食塩 ケチャップ/コンソメ 食塩
午後おやつ	麦天/保育乳	小麦粉/全粒粉/三温糖/油/ホット ケーキ粉/バター/黒ごま	卵/明治 赤箱(加工乳)			
18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)	
	朝食	ご飯(胚芽米) ポークチャップ 野菜炒め みそ汁(大根・わかめ)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/三温糖 油	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン 大根/カットわかめ	ケチャップ/料理酒/中濃ソース しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	オートミールバー バナナ/豆乳	オートミール/無塩バター	調製豆乳	バナナ	
19水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) 鮭の南蛮漬け ゴマ和え(ほうれん草) ゆし豆腐(みそ)	胚芽米/米粒麦/あわ 片栗粉/油/三温糖 ねりごま	さけ ゆし豆腐/淡色みそ	ピーマン/人参/玉ねぎ ほうれんそう/きゅうり/人参 ねぎ/しょうが	酢/鰹・昆布だし汁/しょうゆ/みりん しょうゆ 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	
20木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) 鶏肉の照り焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	胚芽米/米粒麦/あわ 油 干しそうめん	鶏もも肉 沖繩豆腐/卵 米みそ(淡色辛みそ)	ゴーヤー/玉ねぎ/人参 ねぎ	みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩 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	
21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)	
	朝食	わかめご飯 ナーベラーンプシー 砂肝の和え物	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油	しらす干し 沖繩豆腐/豚肉/淡色みそ 鶏肉(砂肝)	へちま/冬瓜/人参/えのき/にら トマト/きゅうり/カットわかめ	鰹・昆布だし汁/みりん/しょうゆ 酢/しょうゆ
	午後おやつ	バナナブレッド 保育乳	小麦粉/油	明治 赤箱(加工乳)	バナナ/レーズン	
22土	午前おやつ	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
	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)		
24月	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	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 沖繩豆腐/米みそ	もずく/玉ねぎ/人参/ピーマン/ 干しいたけ/しょうが きゅうり 玉ねぎ/こまつな	しいたけだし汁/しょうゆ/本みりん/料理酒 食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	レーズンクッキー りんご/保育乳	小麦粉/バター/三温糖	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	レーズン りんご	
25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)	
	朝食	ロールパン 鶏のハーブ焼き コールスローサラダ トマトスープ	ロールパン オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)	にんにく キャベツ/きゅうり/コーン缶 玉葱/人参/セロリ/トマトペースト/ニンニク	パジル粉/食塩/こしょう 酢/しょうゆ コンソメ/食塩/パセリ粉
	午後おやつ	きつねおにぎり/保育乳	胚芽米/三温糖/白ごま	油揚げ/明治 赤箱(加工乳)		しょうゆ
26水	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) さばの味噌煮 ふーチャンプルー アーサ汁(豆腐)	胚芽米/米粒麦/あわ 焼ふ(車ふ)/油	さば/米みそ(淡色辛みそ) 卵 沖繩豆腐	しょうが キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン 長ねぎ/あおさ	みりん/料理酒/しょうゆ/鰹・昆布だし汁 しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/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)		
27木	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	ご飯(胚芽米) レバーの胡麻ソースかけ パパイヤ炒め みそ汁(ほうれん草/えのき)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉/白ごま/三温糖 油	豚レバー 豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが パパイヤ/玉ねぎ/人参/にら ほうれんそう/えのきたけ	ケチャップ/料理酒/しょうゆ/ウスター しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
	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
28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)	
	朝食	ご飯(胚芽米) 青椒肉絲 中華スープ(豆腐・春雨) 付け合わせ(きゅうり)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉 はるさめ/片栗粉/ごま油	豚肉(ロース) 沖繩豆腐	玉ねぎ/人参/黄ピーマン/ピーマン/たけのこ/にんにく/生姜 ねぎ きゅうり	しょうゆ/料理酒/オイスターソース しょうゆ/コンソメ 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	
29土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	朝食	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 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/バター/油	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	人参	