

献立表

2024年08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 木	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) タンドリ-チキン 洋風きんぴら コンソメスープ	胚芽米/米粒麦/あわ マヨネーズ/パン粉 じゃがいも/油/白ごま	鶏もも肉/ブルガリアヨーグルト 豚肉(ロース)	にんにく 人参/ごぼう/ピーマン ほうれんそう/玉ねぎ/しめじ	食塩/カレー粉/パセリ粉/こしょう ケチャップ/みりん/しょうゆ 鰹だし汁/コンソメ/食塩
02 金	午後おやつ	焼きいも/保育乳	さつまいも	明治 赤箱(加工乳)		
	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)	
02 金	昼食	わかめご飯 人参しりしり チムシンジ	胚芽米/米粒麦/あわ/白ごま 油 じゃがいも	卵 豚肉(肩ロース)/豚レバー/生揚げ/白みそ	人参/玉ねぎ/にら 人参/しめじ/長ねぎ/にんにく	みりん/しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	ゴーヤーチップス バナナ/保育乳	油/片栗粉	明治 赤箱(加工乳)	ゴーヤー バナナ	食塩
03 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	梅じゃこチャーハン マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	胚芽米/ごま油 マカロニ・スパゲティ-/マヨネーズ	しらす干し ツナ油漬缶 油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ/うめ干し コーン缶/きゅうり 玉ねぎ/人参	しょうゆ 鰹・昆布だし汁
05 月	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	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
05 月	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/トマトペースト/干椎茸/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	納豆みそおにぎり 保育乳	胚芽米/三温糖	挽きわり納豆/米みそ(甘みそ)/ツナ油漬缶 明治 赤箱(加工乳)	焼きのり	
06 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 沖縄豆腐/卵 米みそ(淡色辛みそ)	ゴーヤー/人参/玉ねぎ ねぎ	みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
07 水	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)	みかん	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
07 水	昼食	ご飯(胚芽米) ポークチャップ 野菜炒め みそ汁(冬瓜・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)	キャバツ/玉ねぎ/人参/ピーマン 冬瓜/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	フルーツボンチ 保育乳	三温糖	明治 赤箱(加工乳)	りんご天然果汁/バナナ/りんご/ハイン缶/アガー	
08 木	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) 鮭の西京焼き けんちん汁(豚肉) モーウィときゅうりのゆかりあえ	胚芽米/米粒麦/あわ さといも/ごま油	さけ/米みそ(淡色辛みそ) 沖縄豆腐/豚肉(ばら)	大根/人参/ごぼう/ねぎ きゅうり/しろり	みりん/料理酒 鰹・昆布だし汁/しょうゆ/食塩/みりん
09 金	午後おやつ	のりごまクッキー パイナップル/保育乳	小麦粉/バター/三温糖/白ごま	卵 明治 赤箱(加工乳)	あおのり パイナップル	
	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)	
09 金	昼食	ご飯(胚芽米) 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁(冬瓜・わかめ)	胚芽米/米粒麦/あわ じゃがいも/油/片栗粉 オリーブ油	生揚げ/豚ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ/人参/にら トマト/きゅうり/コーン缶/ひじき 冬瓜/長ねぎ/カットわかめ	しょうゆ/みりん/鰹・昆布だし汁 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	明治 赤箱(加工乳)/卵 明治 赤箱(加工乳)	人参	
10 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 玉ねぎ/カットわかめ	しょうゆ/食塩 食塩 食塩/コンソメ
13 火	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
	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)	
13 火	昼食	ご飯(胚芽米) 野菜たっぷり夏マーボー 付け合わせ(きゅうり) 中華スープ(えのき・わかめ)	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉 白ごま	沖縄豆腐/豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)	なす/トマト/玉ねぎ/ピーマン/人参 /にんにく/しょうが きゅうり 玉ねぎ/えのきたけ/カットわかめ	みりん/しょうゆ/食塩 食塩/コンソメ
	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
14 水	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) 鶏の唐揚げ 切干大根の和え物 みそ汁(野菜たっぷり)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/片栗粉 ごま油/三温糖	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが/にんにく きゅうり/人参/切り干し大根/カットわかめ はくさい/人参/しめじ/長ねぎ	しょうゆ/料理酒 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
15 木	午後おやつ	黒ごまプリン バナナ/保育乳	三温糖/ねりごま	調製豆乳 明治 赤箱(加工乳)	アガー バナナ	
	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
15 木	昼食	ご飯(胚芽米) さばの南部焼き パパイア炒め みそ汁(かぼちゃ)	胚芽米/米粒麦/あわ 油/白ごま	さば ツナ油漬缶 白みそ	パパイア(未熟果)/玉ねぎ/人参/にら かぼちゃ/えのきたけ/ねぎ	料理酒/みりん/しょうゆ しょうゆ/食塩 鰹・昆布だし汁
	午後おやつ	レモントースト/保育乳	食パン/バター/三温糖	明治 赤箱(加工乳)	レモン果汁	
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)	

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
金	昼食	ジュース もずくの和え物 中味汁	胚芽米/油 三温糖 こんにやく	豚肉(ばら)/油揚げ 豚肉(もも)/豚(胃・茹)/豚(小腸・茹)	人参/ひじき もずく/きゅうり/しょうが 大根/人参/ねぎ/干し椎茸/しょうが	みりん/しょうゆ/食塩/料理酒 酢/しょうゆ 鰹・昆布だし汁/しょうゆ
	午後おやつ	甘がし すいか/保育乳	押麦/三温糖/黒砂糖	金時豆(乾) 明治 赤箱(加工乳)	すいか	
17 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	カレーうどん ポテトサラダ	ゆでうどん/片栗粉 じゃがいも/マヨネーズ	豚肉(もも)	人参/玉ねぎ/ピーマン キャベツ/きゅうり/人参	カレールウ/鰹・昆布だし汁
19 月	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	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
20 火	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) 鮭の塩焼き クープイリチー 具だくさんみそ汁	胚芽米/米粒麦/あわ こんにやく/油 じゃがいも	さけ 豚肉(ばら) 淡色みそ	レモン 人参/根昆布/にら/切り干し大根 冬瓜/玉ねぎ/しめじ/長ねぎ	食塩 みりん/しょうゆ 鰹・昆布だし汁
21 水	午後おやつ	揚げパン/豆乳	油/三温糖	きな粉/調製豆乳		
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
22 木	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) ナーベラーンプシ 砂肝の和え物 どうふ団子(みたらし) りんご/保育乳	胚芽米/米粒麦/あわ 油 ごま油 もち粉/三温糖	沖繩豆腐/豚肉(肩ロース)/米みそ (淡色辛みそ) 鶏肉(砂肝) 絹ごし豆腐 明治 赤箱(加工乳)	へちま/冬瓜/人参/にら/干し椎茸 (にんにく) トマト/きゅうり/カットわかめ	椎茸だし汁/鰹・昆布だし汁 酢/しょうゆ みりん/しょうゆ
23 金	午後おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	黒米ご飯 鶏肉の香味焼き タマナーチャンブルー ゆし豆腐	胚芽米/黒米/白ごま 油 油	鶏もも肉 ツナ油漬缶 ゆし豆腐/米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ/にんにく キャベツ/人参/緑豆もやし/にら ねぎ/しょうが	料理酒/しょうゆ しょうゆ/食塩/こしょう 鰹・昆布だし汁
24 土	午後おやつ	かぼちゃ天ぷら パイナップル/保育乳	小麦粉/油	卵 明治 赤箱(加工乳)	かぼちゃ パイナップル	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
26 月	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) 茄子味噌炒め 付け合わせ(きゅうり) わかめと卵スープ	胚芽米/米粒麦/あわ ごま油/片栗粉 片栗粉/ごま油	豚ひき肉/米国産大豆(乾)/米みそ (淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	なす/玉ねぎ/人参/たけのこ/干椎 茸/にんにく/しょうが きゅうり 人参/カットわかめ	食塩 コンソメ/しょうゆ
27 火	午後おやつ	枝豆スコーン 保育乳	小麦粉/無塩バター/三温糖	明治 赤箱(加工乳)/卵/粉チーズ 明治 赤箱(加工乳)	えだまめ	
	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
28 水	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ロールパン チリコンカン 小松菜とごぼうのサラダ	ロールパン じゃがいも/油 マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)/金時豆(乾) ツナ油漬缶	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/ペ スト/セロリー/にんにく こまつな/きゅうり/ごぼう/人参	ケチャップ/コンソメ しょうゆ
29 木	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
	午前おやつ	ベビーチーズ/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
30 金	午前おやつ	ドライブルー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	夏野菜カレー コールスローサラダ	胚芽米/小麦粉/米粒麦/あわ/油	豚肉(肩ロース)/豚レバー	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/赤ピーマ ン/オクラ/にんにく キャベツ/きゅうり/人参/コーン缶	カレールウ 酢/しょうゆ
31 土	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)	シイワシャー生果汁/アガー バナナ	
	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
31 土	午前おやつ	クラッカー/保育乳		明治 赤箱(加工乳)		
	昼食	ピザトースト つけあわせ(きゅうり) ポトフ	食パン じゃがいも	ツナ水煮缶 鶏もも肉	コーン缶/ピーマン/玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ/キャベツ/人参	ケチャップ 食塩 コンソメ/食塩
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		