

献立表

2022年11月

イカイノ保育園(離乳食開始期)

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 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん	
02 水	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・にんじん)	五分がゆ(精白米) じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	
04 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・キャベツ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ブロッコリー、キャベツ	
05 土	昼食	10倍粥 ペースト(はくさい・にんじん)	五分がゆ(精白米)		にんじん、はくさい	
07 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな	
08 火	昼食	10倍粥 ペースト(じゃがいも・キャベツ・ほうれんそう) じゃがいも	五分がゆ(精白米)		ほうれんそう、キャベツ	
09 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(チンゲン菜・さつまいも・人参) 人参	五分がゆ(精白米) さつまいも		チンゲンサイ	
10 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、だいこん	
11 金	昼食	10倍粥 ペースト(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも		チンゲンサイ、キャベツ	昆布だし汁
12 土	昼食	10倍粥 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		にんじん、たまねぎ	
14 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・ブロッコリー)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ブロッコリー、かぼちゃ	
15 火	昼食	10倍粥 じゃがいものペースト 野菜のペースト(こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、こまつな	
16 水	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・たまねぎ・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
17 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・こまつな)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	たまねぎ、こまつな	
18 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	五分がゆ(精白米) じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	
19 土	昼食	10倍粥 ペースト(人参・こまつな・キャベツ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、こまつな、キャベツ	
21 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	たまねぎ、こまつな	
22 火	昼食	10倍粥 ペースト(玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	
24 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん	
25 金	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん	
26 土	昼食	10倍粥 ペースト(キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ、にんじん、キャベツ	
28 月	昼食	10倍粥 たまねぎのペースト 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ ブロッコリー、にんじん	
29 火	昼食	10倍粥 すり流し(さつまいも) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)	五分がゆ(精白米) さつまいも		ほうれんそう、にんじん	
30 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・かぼちゃ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	

献立表

2022年11月

イカイノ保育園(離乳食7~8)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 火	朝食	全粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かかれいのあんかけ ほうれん草の白和え(にんじん) つぶし里芋(青のり)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 さといも	米みそ(淡色辛みそ) かかれい 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ ほうれん草、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩、しょうゆ 食塩
02 水	朝食	全粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 小松菜のツナあえ(キャベツ)	全がゆ(精白米) じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん こまつな、キャベツ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
04 金	朝食	全粥 みそ汁(豆腐) かぼちゃのそぼろあんかけ 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
05 土	朝食	全粥(納豆) さきみの野菜あんじ(はくさい・にんじん) 粉ふき芋	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
07 月	朝食	全粥 すまし汁(豆腐・こまつな) 蒸しさけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	全がゆ(精白米)	絹ごし豆腐 さけ	こまつな、にんじん きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
08 火	朝食	全粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツとほうれん草の塩和え	全がゆ(精白米) じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
09 水	朝食	全粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚のあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	全がゆ(精白米) さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、たまねぎ にんじん ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
10 木	朝食	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん キャベツ きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
11 金	朝食	全粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも) 鶏ひき肉とにんじんの煮物	全がゆ(精白米) さつまいも 砂糖、片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	キャベツ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
12 土	朝食	しらす粥(全粥) 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 粉ふき芋	全がゆ(精白米) 片栗粉 じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰	昆布だし汁、食塩 食塩
14 月	朝食	さけ粥(全粥) 野菜汁(さといも・だいこん) かぼちゃのそぼろあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	全がゆ(精白米) さといも 砂糖	さけ 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、にんじん かぼちゃ ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
15 火	朝食	全粥 豆腐みそ汁(こまつな) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 人参とキャベツの煮物	全がゆ(精白米) 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16 水	朝食	全粥 野菜スープ(じゃがいも) そばと野菜の煮物(たまねぎ・にんじん)	全がゆ(精白米) じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
17 木	朝食	菜粥(全粥) 豆腐汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ煮 蒸し芋	全がゆ(精白米) 砂糖	木綿豆腐 たら、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな だいこん、にんじん たまねぎ	食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
18 金	朝食	全粥 鶏肉と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) キャベツとチンゲン菜のサラダ	全がゆ(精白米) じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ	昆布だし汁、しょうゆ 食塩
19 土	朝食	全粥 野菜そぼろ煮 煮りんご	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
21 月	朝食	全粥 豆腐汁(こまつな) にんじんのそぼろあんかけ 煮りんご	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな にんじん、いんげん りんご	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
22 火	朝食	全粥 みそ汁(かぼちゃ・さやえんどう) 鶏ささ身とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米)	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身	かぼちゃ、さやえんどう はくさい、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
24 木	朝食	全粥 豆腐と野菜の煮もの 粉ふき芋(青のり) ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん あおのり にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
25 金	朝食	さつまいも粥(全粥) みそ汁(豆腐・だいこん) 鶏ひき肉とはくさいの煮物 ブロッコリーのおかか和え	全がゆ(精白米)、さつまいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 かつお節	だいこん はくさい、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
26 土	朝食	全粥 鶏と野菜の煮物 煮りんご	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
28 月	朝食	全粥 野菜汁(たまねぎ・じゃがいも) ブロッコリーのそぼろあんかけ にんじんのじゃこあえ	全がゆ(精白米) じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉 しらす干し	たまねぎ ブロッコリー にんじん、さやえんどう	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
29 火	朝食	全粥 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 白身魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)	全がゆ(精白米) さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
30 水	朝食	全粥 みそ汁(たまねぎ) 豆腐のそぼろ煮	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ

| | かぼちゃ(蒸し) | | かぼちゃ | | 食塩 | |

献立表

2022年11月

イカイノ保育園(離乳食9~11)

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 火	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かれいのみかんかけ ほうれん草の白和え(にんじん) つぶし里芋(青のり)	軟めし 砂糖、片栗粉 さといも	米みそ(淡色辛みそ) かれい 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ ほうれん草、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	野菜もち	油、砂糖、米粉	豆乳、きな粉	にんじん	食塩
02 水	昼食	硬粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 小松菜のツナあえ(キャベツ)	軟めし じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん こまつな、キャベツ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	りんご				
04 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐) かぼちゃのそぼろあんかけ 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ)	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お菓子				
05 土	昼食	硬粥 ささみの野菜あんかけ(はくさい・にんじん) 粉ふき芋	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お菓子				
07 月	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・こまつな) 蒸しさけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	軟めし	絹ごし豆腐 さけ	こまつな、にんじん きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	蒸しいも	さつまいも			
08 火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツとほうれん草の塩和え	軟めし じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	菜粥	米		こまつな	
09 水	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚のみかんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、たまねぎ にんじん ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	煮りんご			りんご	
10 木	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん キャベツ きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃかん(あずき)	砂糖	豆乳、ゆであずき缶	かんてん(粉)、かぼちゃ	
11 金	昼食	硬粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも) 鶏ひき肉とにんじんの煮物 お菓子	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	キャベツ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
12 土	昼食	しらす粥(硬粥) 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 粉ふき芋 お菓子	軟めし 片栗粉 じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰	昆布だし汁、食塩 食塩
	午後おやつ	お菓子				
14 月	昼食	さけ粥(硬粥) 野菜汁(さといも、だいこん) かぼちゃと豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(ブロッコリー)	軟めし さといも 砂糖	さけ 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、にんじん かぼちゃ ブロッコリー	食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	オレンジ			オレンジ	
15 火	昼食	硬粥 豆腐みそ汁(こまつな) 鶏ひき肉のたまねぎの蒸し物 人参とキャベツの煮物	軟めし 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	こまつな たまねぎ にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きな粉蒸しパン	油、砂糖、小麦粉	きな粉		
16 水	昼食	硬粥 野菜スープ(じゃがいも) そばと野菜の煮物(たまねぎ・にんじん)	軟めし じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
17 木	昼食	菜粥(硬粥) 豆腐汁(だいこん・にんじん) 白身魚と玉ねぎのみそ煮 蒸し芋	軟めし 砂糖 さつまいも	木綿豆腐 たら、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな だいこん、にんじん たまねぎ	食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	豆乳ゼリー 豆乳ゼリー(小倉)		豆乳、きな粉、ゆであずき缶	かんてん(粉)	
18 金	昼食	硬粥 鶏団子と野菜の煮物(じゃがいも・にんじん) キャベツとチンゲン菜のサラダ	軟めし じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ	昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	りんご			りんご	
19 土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 煮りんご お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
21 月	昼食	硬粥 豆腐汁(こまつな) にんじんのそぼろあんかけ 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな にんじん、いんげん りんご	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	オレンジ			オレンジ	
22 火	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・さやえんどう) 鶏ささ身とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん)	軟めし	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身	かぼちゃ、さやえんどう はくさい、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	お菓子				
24 木	昼食	硬粥 豆腐と野菜の煮もの 粉ふき芋(青のり) ゆで野菜(にんじん)	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん あおのり にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩

25 金	昼食	さつまいも粥(硬粥) みそ汁(豆腐・だいこん) 鶏ひき肉とはくさいの煮物 ブロッコリーのおかか・和え	軟めし、さつまいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 かつお節	だいこん はくさい、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	米粉のみかん蒸しパン	油、砂糖、米粉	牛乳	みかん濃縮果汁	
26 土	昼食	硬粥 鶏と野菜の煮物 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
28 月	昼食	硬粥 野菜汁(たまねぎ・じゃがいも) ブロッコリーのそばろあんかけ にんじんのじゃこあえ	軟めし じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉 しらす干し	たまねぎ ブロッコリー にんじん、さやえんどう	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
29 火	昼食	硬粥 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 白身魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれんそう・にんじん)	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	みかん			みかん	
30 水	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ) 豆腐のそばろ煮 かぼちゃ(蒸し)	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ にんじん、こまつな かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	バナナ			バナナ	