

献立表

2022年12月

イカイノ保育園(一般)

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 木	昼食	ハリハリわかめ御飯 ポトフ(冬野菜) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング りんご	七分つき米 さといも 油、砂糖	鶏もも肉 ちくわ	切り干しだいこん かぶ、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉 ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン缶 りんご	コンソメ、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 きな粉のケーキサレ(コーン)	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉、ウインナー	コーン缶、こまつな	食塩
02 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・こまつな) さつまいもと白菜の重ね煮(きやえんどう) きんぴらごぼう(ごま)	七分つき米 片栗粉 ごま油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さつまいも ごま	こまつな はくさい、コーン缶、きやえんどう、しょうが にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
05 月	昼食	鶏とひじきの炊き込み御飯 みそ汁(はくさい・油あげ) さけの塩焼き かぶときゅうりのサラダ バナナ	七分つき米、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ	にんじん、切り干しだいこん、ひじき はくさい、白ねぎ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	かぼちゃ	
06 火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・もやし) 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)	七分つき米 さつまいも もち米、片栗粉、ごま油 油、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、おから	もやし、白ねぎ たまねぎ、干しいたけ、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	米粉、砂糖、油	牛乳 しらす干し	こまつな	酒、食塩
07 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・さといも) 自身魚のコーンフライ 野菜のおかか・和え みかん	七分つき米 さといも コーンフレーク、米粉、油	米みそ(淡色辛みそ) かれい、豆乳 かつお節	だいこん、カットわかめ キャベツ、ほうれんそう、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きな粉のコーンパン	米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉	コーン缶	食塩
08 木	昼食	わかめ御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) はるさめの酢の物(みかん) 粉ふき芋(青のり)	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖 はるさめ、砂糖 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、白ねぎ、しょうが きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン缶 あおのり	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 雑炊(鶏・トマト)	七分つき米	牛乳 鶏ひき肉	トマト、はくさい、にんじん	中華だしの素、食塩
09 金	昼食	ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ チーズ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	牛肉(もも) チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん	ハヤシシルウ、ケチャップ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(りんご)	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	りんご	
10 土	昼食	あんかけうどん(ささみ) パイン缶	ゆでうどん、片栗粉	鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	お菓子 果汁ジュース			野菜ジュース	
12 月	昼食	三色どんぶり さけと大根の汁 さつま芋のレモン煮 りんご	七分つき米、押麦、油、砂糖 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉 さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、白ねぎ レモン果汁 りんご	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆腐チヂミ(小松菜・ごま)	米粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳 豆乳、絹ごし豆腐、ごま	こまつな、にら、にんじん	しょうゆ
13 火	昼食	御飯 みそ汁(なす) 自身魚の香り蒸し かぼちゃ(蒸し) みかん	七分つき米 ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	なす、だいこん、たまねぎ、にんじん こまつな、白ねぎ、しょうが かぼちゃ みかん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖パン	黒糖パン	牛乳		
14 水	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーと人参のごま和え オレンジ	七分つき米 じゃがいも 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) ごま	もやし、たまねぎ だいこん、白ねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(豚肉)	七分つき米、油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	酒、しょうゆ、食塩
15 木	昼食	ハリハリわかめ御飯 はるさめスープ(豚・チンゲン菜) 鮭のトマト煮 ペイゴ里芋	七分つき米 はるさめ、油 油、片栗粉、砂糖 さといも、片栗粉、油	豚ひき肉 さけ	切り干しだいこん チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんにく	中華だしの素、食塩 酒、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
16 金	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 鶏だんご鍋(はくさい) ひじきとさつま芋の炒め煮(ちくわ) みかん	七分つき米 ごま油 片栗粉 さつまいも、油、砂糖	しらす干し、かつお節 鶏ひき肉、木綿豆腐 ちくわ	白ねぎ はくさい、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが にんじん、きやえんどう、ひじき みかん	酒、食塩、中華だしの素 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳		
17 土	昼食	焼きそば バナナ 中華スープ	焼きそばめん、油 焼ふ	豚肉(ばら)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ カットわかめ	中濃ソース、酒、こしょう スープの素
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	
19 月	昼食	ドライカレーライス(厚揚げ) わかめスープ(白菜) 切干大根のサラダ(ツナ)	七分つき米、油、米粉 砂糖	生揚げ、豚ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しょうが はくさい、白ねぎ、コーン缶、カットわかめ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉 中華だしの素、食塩 酢

		りんご			りんご	
	午後おやつ	牛乳 豆乳 みかん ババロア風	砂糖、米粉	牛乳 豆乳	みかん 缶、かんでん(粉)	
20	火	昼食 御飯 おかず汁 さわらと人参の煮物 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	七分つき米 ごま油 油	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら しらす干し	たまねぎ、だいこん、えのきたけ にんじん、さやえんどう、しょうが こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢
	午後おやつ	牛乳 おはぎ(きな粉)	七分つき米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
21	水	昼食 御飯 ハンバーグ 野菜スープ(キャベツ) さっぱりポテトサラダ みかん	七分つき米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨドレ、油	牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳 おから	トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ きゅうり、たまねぎ、にんじん みかん	ケチャップ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース キャロットケーキ(米粉)	油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉	野菜ジュース にんじん、マーマレード	
22	木	昼食 すまし汁(こまつな・えのき) てりやき野菜丼 切干し大根の旨煮	七分つき米、油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 油揚げ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋	さつまいも	牛乳		食塩
23	金	昼食 クリスマス・ライス クリスマス・シチュー マカロニサラダ フルーツカクテル(もも缶)	七分つき米、油 じゃがいも、米粉、油 マヨドレ、マカロニ	豆乳、鶏もも肉	こまつな たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ミント にんじん、みかん缶、きゅうり みかん缶、もも缶、パイン缶	酒、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 クリスマス・きな粉ケーキ(りんご)	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉	りんご、干しぶどう	
24	土	昼食 豚丼 みかん すまし汁	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、おねぎ、にんじん、しょうが みかん カットわかめ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	
26	月	昼食 中華丼(はくさい) 豆腐スープ(わかめ) いんげんのツナあえ パイン缶	七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉 砂糖	豚肉(肩ロース) 木綿豆腐 ツナ油漬缶	ほくろい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが もやし、白ねぎ、カットわかめ いんげん、にんじん パイン缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉肉まん	米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳 豆乳、鶏ひき肉、おから	白ねぎ	酒、しょうゆ、食塩
27	火	昼食 さつまいも御飯 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) カレーのりんごソースかけ ほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、さつまいも 油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かかれい ごま	だいこん、かぼちゃ、白ねぎ りんご、たまねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	砂糖、米粉、油	牛乳 豆乳、凍り豆腐、きな粉		食塩
28	水	昼食 カレーライス・手作り 小松菜の酢あえ(もやし) みかん	七分つき米、じゃがいも、押麦、米粉、油 油	豚肉(肩ロース) しらす干し	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが こまつな、もやし、にんじん みかん	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お菓子 ポップコーン(カレー塩)	とうもろこし(玄穀)、油	牛乳		カレー粉、食塩