

献立表

2022年12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 木	昼食	10倍粥 ペース(たまねぎ・ブロッコリー・にんじん)	五分がゆ(精白米)		ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	
02 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・はくさい)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	はくさい、こまつな	
05 月	昼食	10倍粥 野菜のペースト(はくさい・にんじん・かぼちゃ)	五分がゆ(精白米)		はくさい、にんじん、かぼちゃ	
06 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(チンゲン菜・にんじん・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも		にんじん、チンゲンサイ	
07 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(キャベツ・ほうれんそう・にんじん)	五分がゆ(精白米)		ほうれんそう、にんじん、キャベツ	
08 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・じゃがいも)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
09 金	昼食	10倍粥 野菜のペースト(にんじん・じゃがいも・キャベツ)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、キャベツ	
10 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)		にんじん、キャベツ	
12 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・ほうれんそう)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう	
13 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(こまつな・かぼちゃ・だいこん)	五分がゆ(精白米)		だいこん、かぼちゃ、こまつな	
14 水	昼食	10倍粥 ペースト(じゃがいも・ブロッコリー・にんじん)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		ブロッコリー、にんじん	
15 木	昼食	10倍粥 野菜のペースト(チンゲン菜・にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	
16 金	昼食	10倍粥 野菜のペースト(はくさい・にんじん・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも		はくさい、にんじん	
17 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
19 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(白菜・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	はくさい、にんじん	
20 火	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・こまつな・キャベツ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	こまつな、キャベツ	
21 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、たまねぎ	
22 木	昼食	10倍粥 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ・こまつな)	五分がゆ(精白米)		にんじん、こまつな、たまねぎ	
23 金	昼食	10倍粥 豆乳汁(キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー)	五分がゆ(精白米)	豆乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁
24 土	昼食	10倍粥 ペースト(こまつな・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ、こまつな	
26 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	はくさい、にんじん	
27 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(かぼちゃ・キャベツ・だいこん)	五分がゆ(精白米)		かぼちゃ、だいこん、キャベツ	
28 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん・こまつな)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、こまつな	

献立表

2022年12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	
			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	昼食	全粥 鶏ひき肉と野菜の煮物 ゆで野菜(ブロッコリー)	全がゆ(精白米) さといも、砂糖	鶏ひき肉	かぶ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、しょうゆ
02 金	昼食	全粥 みそ汁(豆腐・こまつな) たらと白菜のどろみ煮 ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	こまつな はくさい にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
05 月	昼食	全粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	全がゆ(精白米) 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、にんじん きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
06 火	昼食	全粥 みそ汁(さつまいも) 豆腐団子蒸し ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩
07 水	昼食	全粥 みそ汁(だいこん・さといも) 白身魚の煮物 野菜のおかか和え	全がゆ(精白米) さといも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
08 木	昼食	全粥 豆腐と鶏ひき肉のみそ風味煮(たまねぎ) ゆで野菜(きゅうり・にんじん) 粉ふき芋(青のり)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん、きゅうり あおのり	しょうゆ 食塩
09 金	昼食	全粥 すまし汁(キャベツ・にんじん) じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	全がゆ(精白米) じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁
	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	全粥 鶏納豆と野菜の煮物 みかん	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、納豆	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん	昆布だし汁、しょうゆ
12 月	昼食	全粥 さけと大根の汁 さつまいもと豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん・ほうれん草)	全がゆ(精白米) さつまいも、砂糖、片栗粉	さけ、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
13 火	昼食	全粥 みそ汁(たまねぎ) 白身魚の蒸し物 かぼちゃ(蒸し)	全がゆ(精白米)	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ、にんじん こまつな かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 食塩 食塩
14 水	昼食	全粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根とじゃがいもの煮物(鶏) ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)	全がゆ(精白米) じゃがいも じゃがいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ だいこん ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
15 木	昼食	全粥 野菜スープ(チンゲン菜・にんじん) 白身魚のトマト煮 つぶし里芋	全がゆ(精白米) 片栗粉 さといも	たら	チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、トマト	昆布だし汁、食塩 食塩 食塩
16 金	昼食	全粥 鶏だんご鍋風(はくさい) さつまいもの甘煮 みかん	全がゆ(精白米) 片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、さやえんどう みかん	昆布だし汁、食塩
17 土	昼食	全粥 豆腐と鶏肉の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ りんご	昆布だし汁、しょうゆ
19 月	昼食	全粥 野菜スープ(白菜・にんじん) 豆腐のそぼろかけ ゆで野菜(きゅうり)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	はくさい、にんじん たまねぎ きゅうり	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
20 火	昼食	全粥 みそ汁(豆腐・だいこん) さわらと人参の煮物 小松菜のしらす和え	全がゆ(精白米) 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) さわら しらす干し	たまねぎ、だいこん にんじん、さやえんどう こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
21 水	昼食	全粥 すまし汁 そぼろと野菜のあんかけ(たまねぎ・にんじん) マッシュポテト	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	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 木	昼食	全粥 かぼちゃ汁(たまねぎ) キャベツの磯辺和え にんじんのそぼろかけ	全がゆ(精白米) 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、あおのり にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
23 金	昼食	全粥 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー) じゃがいもと鶏肉の煮物	全がゆ(精白米) じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
24 土	昼食	全粥 そぼろとこまつなの煮物 みかん	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	こまつな、にんじん、たまねぎ みかん	昆布だし汁、しょうゆ
26 月	昼食	全粥 豆腐スープ 鶏肉とはくさいの煮物 蒸しかぼちゃ	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、にんじん かぼちゃ	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ 食塩
27 火	昼食	全粥 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 煮魚(たまねぎ) ほうれん草の塩和え	全がゆ(精白米) 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん、かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
28 水	昼食	全粥 鶏肉じゃが 小松菜のしらす和え	全がゆ(精白米) じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん こまつな	昆布だし汁、しょうゆ

献立表

2022年12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 木	昼食	硬粥 鶏ひき肉と野菜の煮物 ゆで野菜(ブロッコリー)	軟めし さといも、砂糖	鶏ひき肉	かぶ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きな粉のケーキサレ(コーン)	米粉、砂糖、油	豆乳、きな粉、ウインナー	コーン缶、こまつな	食塩
02 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・こまつな) たらと白菜のどろみ煮 ゆで野菜(にんじん)	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	こまつな はくさい 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	豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		
05 月	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(かぶ・きゅうり)	軟めし 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、にんじん きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	絹ごし豆腐	かぼちゃ	
06 火	昼食	硬粥 みそ汁(さつまいも) 豆腐団子蒸し ゆで野菜(にんじん)	軟めし さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	しらす粥(軟飯)	五分がゆ(精白米)	しらす干し		
07 水	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・さといも) 白身魚の煮物 野菜和え	軟めし さといも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きな粉のコーンパン	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉	コーン缶	食塩
08 木	昼食	硬粥 豆腐と鶏ひき肉のみそ風味煮(たまねぎ) ゆで野菜(きゅうり・にんじん) 粉ふき芋(青のり)	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん、きゅうり あおのり	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
09 金	昼食	硬粥 すまし汁(キャベツ・にんじん) じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	軟めし じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	蒸しパン(りんご)	米粉、砂糖、油	豆乳	りんご	
10 土	昼食	硬粥 鶏と野菜の煮物 みかん	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
12 月	昼食	硬粥 白身魚と大根の汁 さつまいもと豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん・ほうれん草)	軟めし さつまいも、砂糖、片栗粉	かれい、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん にんじん、ほうれんそう	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	豆腐チヂミ(小松菜・ごま)	米粉、片栗粉、油、ごま油	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	硬粥 みそ汁(たまねぎ) 白身魚の蒸し物 かぼちゃ(蒸し)	軟めし	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ、にんじん こまつな かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	かぼちゃボーロ				
14 水	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根とじゃがいもの煮物(鶏) ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)	軟めし じゃがいも じゃがいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ だいこん ブロッコリー、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
15 木	昼食	硬粥 野菜スープ(チンゲン菜・にんじん) 白身魚のトマト煮 つぶし里芋	軟めし 片栗粉 さといも	たら	チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、トマト	昆布だし汁、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	スティックパン	食パン			
16 金	昼食	硬粥 鶏だんご鍋風(はくさい) さつまいもの甘煮 みかん	軟めし 片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、さやえんどう みかん	昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
17 土	昼食	硬粥 豆腐と鶏肉の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ りんご	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
19 月	昼食	硬粥 野菜スープ(白菜・にんじん) 豆腐のそぼろかけ ゆで野菜(きゅうり)	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	はくさい、にんじん たまねぎ きゅうり	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	煮りんご			りんご	
20 火	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・だいこん) たらと人参の煮物 小松菜のしらす和え	軟めし 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら しらす干し	たまねぎ、だいこん にんじん、さやえんどう こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
21 水	昼食	硬粥 すまし汁 そぼろと野菜のあんかけ(たまねぎ・にんじん) マッシュポテト	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん	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	キャロットケーキ(米粉)	油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉	にんじん、マーマレード	
22 木	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ) キャベツの磯辺和え にんじんのそぼろかけ	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな キャベツ、あおのり にんじん	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	煮りんご			りんご	
23	昼食	硬粥	軟めし			

金		野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー)	じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	クリスマス・きな粉ケーキ(りんご)	米粉、砂糖、油	豆乳、きな粉	りんご	
24 土	昼食	硬粥 そばろとこまつなの煮物 みかん	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	こまつな、にんじん、たまねぎ みかん	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
26 月	昼食	硬粥 豆腐スープ 鶏肉とはくさいの煮物 蒸しかぼちゃ	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、にんじん かぼちゃ	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
27 火	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 煮魚(たまねぎ) ほうれん草の塩和え	軟めし 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん、かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
28 水	昼食	硬粥 鶏肉じゃが 小松菜のしらす和え	軟めし じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん こまつな	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい