

献立表

2023年01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
05 木	昼食	10倍粥 すり流し(じゃがいも) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、たまねぎ	
06 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(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	
07 土	昼食	10倍粥 ペースト(たまねぎ・こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ、はくさい、にんじん	
10 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ほうれん草、にんじん	
11 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・こまつな)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	こまつな、だいこん	
12 木	昼食	10倍粥 すり流し(にんじん) 野菜のペースト(キャベツ・チンゲン菜)	五分がゆ(精白米)		にんじん チンゲンサイ、キャベツ	
13 金	昼食	10倍粥 すり流し(だいこん) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)	五分がゆ(精白米)		だいこん はくさい、にんじん	
14 土	昼食	10倍粥 すり流し(たまねぎ) 野菜のペースト(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	
16 月	昼食	10倍粥 ペースト(こまつな・たまねぎ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		こまつな、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁
17 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ほうれん草、にんじん	
18 水	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも	木綿豆腐	ブロッコリー	
19 木	昼食	10倍粥 すり流し(はくさい) 野菜のペースト(だいこん・かぼちゃ)	五分がゆ(精白米)		はくさい だいこん、かぼちゃ	
20 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぶ・ほうれん草)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ほうれん草、かぶ	
21 土	昼食	10倍粥 すり流し(たまねぎ) 野菜のペースト(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	
23 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも	木綿豆腐	ブロッコリー	
24 火	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	
25 水	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	
26 木	昼食	10倍粥 ペースト(にんじん・だいこん・こまつな)	五分がゆ(精白米)		にんじん、だいこん、こまつな	
27 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(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	
28 土	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	
30 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぶ・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、かぶ	
31 火	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・チンゲン菜・さつまいも)	五分がゆ(精白米) さつまいも	木綿豆腐	チンゲンサイ	

献立表

2023年01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
05 木	昼食	全粥 野菜スープ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ にんじん	昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
06 金	昼食	全粥 みそ汁(豆腐) カレイのたまねぎあんかけ 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) かれい	たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
07 土	昼食	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	はくさい、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ
10 火	昼食	全粥 みそ汁(かぼちゃ) 蒸し魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん) みかん	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ ほうれん草、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
11 水	昼食	全粥 みそ汁(だいこん・こまつな) 豆腐とブロッコリーのそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) さといも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、こまつな 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
12 木	昼食	しらす粥(全粥) 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとチンゲン菜の和え物	全がゆ(精白米) じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ	昆布だし汁、食塩 食塩
13 金	昼食	全粥 みそ汁(さつま芋・だいこん) 白身魚とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん)	全がゆ(精白米) さつま芋 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん はくさい、にんじん にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
14 土	昼食	全粥 野菜の煮物(鶏肉・キャベツ・にんじん) 粉ふさいも(あおのり)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
16 月	昼食	全粥 すまし汁(こまつな・たまねぎ・にんじん) 野菜そぼろ煮	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん にんじん、いんげん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
17 火	昼食	全粥 みそ汁(だいこん・たまねぎ) たらの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん)	全がゆ(精白米) 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
18 水	昼食	全粥 マーボー豆腐風 蒸し魚(ブロッコリー・キャベツ・さつま芋) 野菜スープ	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉 さつま芋	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ブロッコリー キャベツ	しょうゆ かつお・昆布だし汁
19 木	昼食	全粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 白身魚のおろし煮 かぼちゃ(蒸し)	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、にんじん だいこん 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
20 金	昼食	全粥 みそ汁(にんじん・たまねぎ) 豆腐団子とさつま芋の煮物 ゆで野菜(かぶ・ほうれん草)	全がゆ(精白米) さつま芋、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれん草、かぶ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
21 土	昼食	全粥 鶏とキャベツの煮物 みかん	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん	昆布だし汁、しょうゆ
23 月	昼食	全粥 豆乳鍋風(はくさい) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・さつま芋)	全がゆ(精白米) 米粉 砂糖 さつま芋	豆乳、絹ごし豆腐 たら	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	昆布だし汁、食塩、しょうゆ しょうゆ
24 火	昼食	全粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ)	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	かぼちゃ にんじん、たまねぎ キャベツ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
25 水	昼食	全粥 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 肉じゃが(鶏肉)	全がゆ(精白米) じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	ほうれん草 たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
26 木	昼食	全粥 みそ汁(だいこん・こまつな) たらの煮つけ たまねぎとにんじんの和えもの	全がゆ(精白米) 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
27 金	昼食	全粥 野菜スープ(はくさい・もやし) 豆腐団子と野菜の煮物	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	はくさい、もやし たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
28 土	昼食	全粥 豆腐鍋風煮(鶏肉) 煮りんご	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 りんご	昆布だし汁、食塩、しょうゆ
30 月	昼食	粥(全粥) 豆腐団子ポトフ(冬野菜) ゆで野菜(ブロッコリー)	全がゆ(精白米) さといも	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぶ、にんじん、かぶ・葉 ブロッコリー	昆布だし汁、食塩
31 火	昼食	全粥 みそ汁(チンゲン菜・さつま芋) 豆腐とはくさいの煮物(鶏肉) ゆで野菜(きゅうり)	全がゆ(精白米) さつま芋 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、にんじん はくさい、たまねぎ きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ

献立表

2023年01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
05 木	昼食	硬粥 野菜スープ 鶏ミンチとたまねぎの煮物 ゆで野菜(にんじん) お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ にんじん	昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
06 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐) カレイの玉ねぎあんかけ ゆで野菜(にんじん) お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ 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					
07 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	はくさい、たまねぎ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
10 火	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) 蒸し魚のあんかけ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん) お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ ほうれん草、にんじん みかん	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					
11 水	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・こまつな) 豆腐とブロッコリーのそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん) お菓子	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、こまつな 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					
12 木	昼食	しらす粥(硬粥) 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとチンゲン菜の和え物 お菓子	軟めし じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん キャベツ、チンゲンサイ	昆布だし汁、食塩 食塩
	午後おやつ					
13 金	昼食	硬粥 みそ汁(さつま芋・だいこん) 白身魚とはくさいの煮物 ゆで野菜(にんじん) お菓子	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん はくさい、にんじん 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					
14 土	昼食	硬粥 鶏肉野菜の煮物(鶏肉・キャベツ・にんじん) 粉ふきいも(あおのり)	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ					
16 月	昼食	硬粥 すまし汁(こまつな・たまねぎ・にんじん) 野菜そぼろ煮 お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん にんじん、いんげん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
17 火	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・たまねぎ) たらの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん) お菓子	軟めし 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら 木綿豆腐	だいこん、たまねぎ ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ					
18 水	昼食	硬粥 マーボー豆腐風 蒸し野菜(ブロッコリー・キャベツ・さつまいも) 野菜スープ お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉 さつまいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ブロッコリー キャベツ	しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ					
19 木	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 白身魚のおろし煮 かぼちゃ(蒸し) お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、にんじん だいこん 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					
20 金	昼食	硬粥 みそ汁(にんじんたまねぎ) 豆腐団子とさつま芋の煮物 ゆで野菜(かぶ・ほうれん草) お菓子	軟めし さつまいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれん草、かぶ	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					
21 土	昼食	硬粥 鶏とキャベツの煮物 みかん お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
23 月	昼食	硬粥 豆乳鍋風(はくさい) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(ブロッコリー・さつまいも) お菓子	軟めし 米粉 砂糖 さつまいも	豆乳、絹ごし豆腐 たら	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ					
24 火	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ) お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ にんじん、たまねぎ キャベツ	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					
25 水	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・ほうれん草) 肉じゃが(鶏肉) みかん お菓子	軟めし じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	ほうれん草 たまねぎ、にんじん みかん	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					
26 木	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・こまつな) たらの煮つけ たまねぎとにんじんの和えもの お菓子	軟めし 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
27 金	昼食	硬粥 野菜スープ(はくさい・もやし) 豆腐団子と野菜の煮物 凍り豆腐きな粉トースト お菓子	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	はくさい たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ					
28	昼食	硬粥	軟めし			

土		豆腐鍋風煮(鶏肉) 煮りんご	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 りんご	昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
30 月	昼食	粥(硬粥) 豆腐団子ボトフ(冬野菜) ゆで野菜(ブロッコリー)	軟めし さといも	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぶ、にんじん、かぶ・葉 ブロッコリー	昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	煮りんご				
31 火	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 豆腐とはくさいの煮物(鶏肉) ゆで野菜(きゅうり)	軟めし さつまいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、にんじん はくさい、たまねぎ 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	豆乳もち				