

# 献立表

2023年01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	
05 木	昼食	豚丼 みそ汁 みかん缶 果汁ジュース	米、油 焼ふ	豚肉(ロース)、ごま 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、白ねぎ、しょうが カットわかめ みかん缶 野菜ジュース	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 パン	牛乳 パン			
06 金	昼食	御飯 カレイの西京焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁	米 砂糖 砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ 油揚げ 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん カットわかめ	本みりん、酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 バナナ お菓子		牛乳	バナナ	
07 土	昼食	あんかけうどん オレンジ	ゆでうどん、片栗粉	鶏むね肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	塩せんべい
10 火	昼食	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草のごま和え(人参) みかん わかめ御飯	片栗粉、油  米	米みそ(淡色辛みそ) さけ、油揚げ ごま	かぼちゃ、白ねぎ 切り干しだいこん ほうれん草、もやし、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、つぶしあん(砂糖添加)		
11 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・こまつな) 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米 さといも 片栗粉、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉	だいこん、こまつな、白ねぎ しょうが ブロッコリー	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
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	ごま油、砂糖	油揚げ 豆乳、ごま	にんじん、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、みりん 食塩
12 木	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) ポークチャップ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま) パイン缶	さつまいも、砂糖、米粉、油 七分つき米 ごま油 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	しらす干し、かつお節 豚肉(肩ロース) ごま	白ねぎ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ パイン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉 酢
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン(カレー塩) お菓子	とうもろこし(玄穀)、油	牛乳		カレー粉、食塩 塩せんべい
13 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) さわらの信田煮 だいこんのおかか(和え)(きゅうり) りんご 豆乳みかんパエリア風	七分つき米 さつまいも 片栗粉 砂糖 砂糖、米粉	米みそ(淡色辛みそ) さわら、油揚げ かつお節 豆乳	白ねぎ はくさい、にんじん、白ねぎ、しょうが だいこん、きゅうり りんご みかん缶、かんでん(粉)	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		牛乳		
14 土	昼食	てりやき野菜丼 バナナ みそ汁(もやし・わかめ) 果汁ジュース お菓子	七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 野菜ジュース
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(さけ・ごま)		牛乳 さけ、ごま		食塩
16 月	昼食	鶏肉と小松菜のクリームライス ひじきのツナ酢あえ(もやし) みかん	七分つき米、押麦、米粉、油、砂糖 砂糖	鶏もも肉、豆乳 ツナ油漬缶	こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん もやし、にんじん、いんげん、ひじき みかん	コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	七分つき米	牛乳 さけ、ごま		食塩
17 火	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) かれいとごぼうの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん・ごま)	七分つき米 砂糖、油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい 木綿豆腐、ごま	だいこん、えのきたけ、白ねぎ ごぼう、しょうが ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のかぼちゃマフィン	米粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳	かぼちゃ	
18 水	昼食	ハリハリわかめ御飯 マーボー豆腐(キッズ) 蒸し野菜のサラダ キャベツとはるさめ中華スープ	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 さつまいも、油 はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	切り干しだいこん 白ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、ブロッコリー キャベツ、白ねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ、中華だし(素)
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
19 木	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・油揚げ) さけの焼きおろし煮 かぼちゃ(蒸し) オレンジ	七分つき米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ	はくさい、にんじん だいこん、ねぎ かぼちゃ オレンジ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 トースト(コーンマヨネーズ)	食パン、マヨドレ	牛乳	コーン缶、たまねぎ	
20 金	昼食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の揚げ煮 かぶの塩昆布あえ	七分つき米 さつまいも、片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	もやし、たまねぎ、カットわかめ にんじん、ほうれん草、しょうが かぶ、かぶ・葉、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳フルーツゼリー	砂糖	牛乳 豆乳	みかん缶、かんでん(粉)、もも缶(黄桃)、パイン缶	
21 土	昼食	ちゃんぽんラーメン みかん	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん みかん	しょうゆ、中華だし(素)、食塩
23 月	昼食	御飯 豆乳コーン鍋(はくさい) カレイのごま揚げ(米粉) ゆでブロッコリー さつまいも煮物(昆布)	七分つき米 米粉 油、米粉 さつまいも、油、砂糖	絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉 かれい、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ ブロッコリー 刻みこんぶ	昆布だし汁、酒、食塩 酒、食塩 しょうゆ

	午後おやつ	牛乳 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、レモン果汁	
24 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 厚揚げの炒め物 キャベツのバインサラダ	七分つき米 片栗粉、ごま油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 生揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、白ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら キャベツ、バイン缶、カットわかめ	煮干だし汁 しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋	さつまいも 七分つき米	牛乳		食塩
25 水	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ さつぱりポテトサラダ みかん	油、片栗粉 じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉 おから	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく きゅうり、たまねぎ、にんじん みかん	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒 酢、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース キャラットケーキ(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	
26 木	昼食	菜飯(大根菜・ごま) みそ汁(だいこん・油あげ) 鮭の照り焼き れんこんのマリネ	七分つき米 砂糖 油、砂糖	ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ	だいこん(葉)、こんぶ(だし用) だいこん、こまつな、白ねぎ れんこん、たまねぎ、にんじん	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(わかめ)	米	牛乳		混ぜ込みわかめ
27 金	昼食	御飯 わかめスープ(もやし) 肉団子の酢豚風 白菜のごま和え みかん缶・もも缶	七分つき米 片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉 ごま	もやし、白ねぎ、コーン缶、カットわかめ たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン はくさい もも缶、みかん缶	中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ、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 土	昼食	中華丼(はくさい) りんご 中華スープ お菓子	七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ(ゆで)、しょうが りんご たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素 塩せんべい
	午後おやつ	果汁ジュース			野菜ジュース	
30 月	昼食	さげとひじきの混ぜごはん ポトフ(冬野菜) ブロッコリーのごま酢あえ 煮りんご	七分つき米 さといも 砂糖 砂糖	さげ 鶏もも肉 ちくわ、ごま	ひじき、刻みこんぶ かぶ、にんじん、えのきたけ、かぶ・薬 ブロッコリー、コーン缶 りんご	酒、みりん、食塩 コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト お菓子	じゃがいも、油	牛乳		食塩 塩せんべい
31 火	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米 さつまいも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐	チンゲンサイ、にんじん はくさい、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ きゅうり、みかん缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		

完了食は普通食のさざみになります。