

献立表

2023年02月

イカイノ保育園(普通・完了)

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 水	昼食	御飯 すまし汁(こまつな・えのき) 豆腐のふわとろボール(えび) 昆布の煮物(にんじん) りんご	七分つき米 ながいも、片栗粉、油 ごま油	木綿豆腐、干しえび ちくわ	こまつな、えのきたけ、白ねぎ キャベツ にんじん、刻みこんぶ りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳フルーツ寒天	砂糖	牛乳 豆乳	もも缶(黄桃)、パイナップル、みかん缶、かんてん	
02 木	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) さけの焼きおろし煮 小松菜のごまあえ(キャベツ)	七分つき米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ ごま	たまねぎ だいこん、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、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	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン果汁	
03 金	昼食	鬼ランチ・ごはん みそ汁(かぼちゃ・もやし) 肉団子 みかん	七分つき米、もち米、油、砂糖 片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、おから	にんじん、コーン缶、刻みこんぶ もやし、かぼちゃ、白ねぎ きゅうり、たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんにく みかん	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉おに蒸しパン	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳 豆乳		
04 土	昼食	あんかけうどん(ささみ) パイナップル	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 パイナップル	かつお・昆布だし汁、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
06 月	昼食	ゆかり御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) さわらのはくさいあんかけ バナナ	七分つき米、砂糖 さといも 油、片栗粉	油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) さわら	しめじ、にんじん、こんぶ(だし用) だいこん、白ねぎ、カットわかめ はくさい、にんじん、白ねぎ、しょうが バナナ	ゆかり、しょうゆ、食塩 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 野菜もち(こまつな・きな粉)	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉	こまつな、みかん濃縮果汁	
07 火	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・あげ) 鶏肉の甘酢煮 キャベツとほうれんそうの磯和え	七分つき米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	白ねぎ たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋 りんご	さつまいも	牛乳	りんご	食塩
08 水	昼食	御飯 豆乳汁(野菜) さけのサラダ焼き きんぴらごぼう パイナップル	七分つき米 じゃがいも、油 ごま油、砂糖	豆乳 さけ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ クリームコーン缶 にんじん、ごぼう パイナップル	昆布だし汁、食塩 酢、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉のマーマレード蒸しパン	米粉、油、砂糖	牛乳	マーマレード	
09 木	昼食	さつま芋御飯 豆腐の野菜そぼろ煮 だいこんときゅうりの酢の物 もも缶	七分つき米、さつまいも 油、片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり もも缶	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト お菓子	じゃがいも	牛乳		食塩 塩せんべい
10 金	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) カレイの煮物 ブロッコリーのおかか和え みかん	七分つき米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ にんじん ブロッコリー みかん	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	りんご、干しぶどう	
13 月	昼食	カレーライス コールスローサラダ バナナ チーズ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん バナナ	カレールウ 酢
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
14 火	昼食	御飯 みそ汁(なす) 肉団子と野菜の煮物 さつま芋のレモン煮	七分つき米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが レモン果汁	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩 レモン果汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳ももゼリー せんべい	砂糖	牛乳 豆乳	もも缶、かんてん(粉)	塩せんべい
15 水	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・切り干しだいこん) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のどろみ炒め(えのき) もも缶	七分つき米 さつまいも、片栗粉 油、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ にんじん、ひじき、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳 牛乳	にんじん、マーマレード	
16 木	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉のふくら焼き ゆでブロッコリー 卵の花(人参・ツナ)	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 ツナ油漬缶、おから	かぼちゃ、白ねぎ ブロッコリー にんじん、白ねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	七分つき米、ごま油 七分つき米	牛乳 しらす干し	にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん
17 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・だいこん) れんこんバーグ 野菜サラダ	片栗粉、油 油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、牛ひき肉	だいこん、カットわかめ れんこん、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 食塩 酢、食塩

	午後おやつ	みかん 牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	みかん	
18 土	昼食	てりやき野菜丼 バナナ すまし汁	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 カットわかめ	みりん、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	焼ふ		野菜ジュース	塩せんべい
20 月	昼食	菜飯 冬野菜のクリーム鍋 ひじきの煮物 いちご	七分つき米 さといも、米粉、油 ごま油、砂糖、片栗粉	豆乳、鶏もも肉 油揚げ	こまつな、こんぶ(だし用) だいこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶 にんじん、さやえんどう、ひじき いちご	酒、食塩 昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ、みりん
	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
21 火	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・えのき) さわらとごぼうの煮つけ さつぱりポテトサラダ	七分つき米 砂糖、油 じゃがいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さわら おから	はくさい、えのきたけ ごぼう、しょうが きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のコーンパン	米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	コーン缶	食塩
22 水	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ みかん	七分つき米 油、片栗粉 マヨドレ、マカロニ	鶏もも肉	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 みかん缶、きゅうり、にんじん みかん	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース ピザトースト	食パン	とろけるチーズ	野菜ジュース トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、コーン缶	
24 金	昼食	御飯 豆腐のすまし汁 カレイのケチャップあんかけ ペイコド里芋 りんご	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 さといも(冷凍)、片栗粉、油	木綿豆腐 かれい	こまつな、白ねぎ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく りんご	かつおだし汁、酒、食塩 ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、コンソメ 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
25 土	昼食	豚丼 みかん すまし汁	七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、白ねぎ、にんじん、しょうゆ 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	焼ふ		野菜ジュース	塩せんべい
27 月	昼食	豆腐丼(カレー風味) すまし汁(だいこん・鶏) キャベツの昆布あえ パイン缶	七分つき米、さといも、押麦、油、米粉 片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉	たまねぎ、エリンギ、にんじん だいこん、こまつな キャベツ、塩こんぶ パイン缶	ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳 ごま		しそふりかけ
28 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・じゃがいも) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーと人参のおかゆ和え みかん	七分つき米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) かつお節	なす、白ねぎ、カットわかめ たまねぎ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ ブロッコリー、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
	午後おやつ	牛乳 あげばん(きな粉)	ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳 きな粉		

※完了食は普通食の刻み食になります。