

# 献立表

2023年02月

イカイノ保育園(初期)

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 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、こまつな	
02 木	昼食	10倍粥 野菜のペースト(こまつな・キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		にんじん、こまつな、キャベツ	
03 金	昼食	10倍粥 ペースト(にんじん・かぼちゃ・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	
04 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	
06 月	昼食	10倍粥 野菜のペースト(だいこん・こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)		だいこん、にんじん、こまつな	
07 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・ほうれんそう)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	ほうれんそう、キャベツ	
08 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	
09 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、こまつな	
10 金	昼食	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも・チンゲン菜・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		チンゲンサイ、たまねぎ	
13 月	昼食	10倍粥 野菜のペースト(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、たまねぎ、キャベツ	
14 火	昼食	10倍粥 ペースト(だいこん・にんじん・こまつな)	五分がゆ(精白米)		にんじん、だいこん、こまつな	
15 水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、たまねぎ、キャベツ	
16 木	昼食	10倍粥 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	
17 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・こまつな)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	こまつな、キャベツ	
18 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	
20 月	昼食	10倍粥 野菜のペースト(だいこん・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	
21 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(はくさい・にんじん・じゃがいも)	五分がゆ(精白米)		にんじん、はくさい	
22 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ	
24 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	
25 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、こまつな	
27 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん	
28 火	昼食	10倍粥 ペースト(はくさい・ブロッコリー・にんじん)	五分がゆ(精白米)		にんじん、ブロッコリー、はくさい	

# 献立表

2023年02月

イカイノ保育園(後期・中期)

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 水	昼食	硬粥 すまし汁(こまつな・にんじん) 豆腐のキャベツあんかけ 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、こまつな キャベツ りんご	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
02 木	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と大根の煮物 小松菜の和え物	軟めし じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ だいこん こまつな、キャベツ、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	米粉のもっちりバナナパン	米粉、油、砂糖		バナナ	
03 金	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ) ひき肉の煮物 ゆで野菜(きゅうり)	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	かぼちゃ にんじん、たまねぎ きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	米粉おに蒸しパン	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	豆乳		
04 土	昼食	硬粥 豆腐のささみあんかけ 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
06 月	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・こまつな) 白身魚のはくさいあんかけ つぶしさいも(あおのり)	軟めし 砂糖、片栗粉 さいも	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、こまつな はくさい、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
07 火	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・にんじん) じゃがいも、そぼろあん キャベツとほうれんそうの和え物	軟めし じゃがいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 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	蒸し芋	さつまいも			食塩
08 水	昼食	硬粥 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ) 蒸したらのあんかけ ゆで野菜(にんじん)	軟めし 砂糖、片栗粉	たら	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ にんじん	昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
09 木	昼食	さつまいも粥(硬粥) 豆腐の野菜そぼろ煮 ゆで野菜(だいこん・きゅうり)	軟めし、さつまいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり	食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
10 金	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 ブロッコリーのおかか和え りんごケーキ	軟めし 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 にんじん ブロッコリー りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ		米粉、砂糖、油	豆乳		
13 月	昼食	硬粥 すまし汁(キャベツ・たまねぎ) じゃがいも、そぼろあん ゆで野菜(にんじん) スティックパン	軟めし じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ 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、食塩、しょうゆ
	午後おやつ		ロールパン			
14 火	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・たまねぎ) 鶏と野菜の煮物(にんじん・だいこん) さつまいもの甘煮	軟めし 砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ にんじん、だいこん、こまつな	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	おかし				お子様せんべい
15 水	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) ふわふわ団子とさつまいもの煮物 ゆで野菜(にんじん)	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	チンゲンサイ、たまねぎ 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	キャロットケーキ(米粉)	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳	にんじん、マーマレード	
16 木	昼食	しらす粥(硬粥) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ツナとにんじんの煮物 ゆでブロッコリー	軟めし 砂糖	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ にんじん ブロッコリー	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
17 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・だいこん) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 キャベツとこまつなの和え物	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	だいこん たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	スティックパン	食パン			
18 土	昼食	硬粥 鶏肉と野菜のとろみ煮(キャベツ・にんじん) 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、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
20 月	昼食	硬粥 だんご汁(鶏団子・だいこん・はくさい) つぶしさいも	軟めし 片栗粉 さいも	鶏ひき肉	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、食塩 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
21 火	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(じゃがいも・きゅうり)	軟めし 砂糖 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、にんじん きゅうり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	米粉のコーンパン	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳	コーン缶	食塩
22 水	昼食	硬粥 すまし汁(キャベツ・たまねぎ) そぼろあん ゆで野菜(きゅうり)	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ 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、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	食パン			
24 金	昼食	硬粥 豆腐のすまし汁	軟めし	木綿豆腐	こまつな	かつおだし汁、食塩

		かれのいの野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん)	砂糖、片栗粉	かれい	たまねぎ、にんじん りんご	かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	煮りんご おかし				お子様せんべい
25 土	昼食	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ(こまつな・にんじん) みかん	軟めし 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな 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
27 月	昼食	硬粥 すまし汁(だいこん・こまつな) 鶏肉豆腐 キャベツの磯和え	軟めし さつまいも、砂糖、米粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ、あおのり	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 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
28 火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも) 鶏肉と白菜の煮物 ブロッコリーと人参のおかゆ・和え	軟めし じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 かつお節	はくさい、たまねぎ ブロッコリー、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	スティックパン	ロールパン			

※15時のおやつは後期食からとなります。