

献立表

2023年03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	豆腐みそ汁(もやし) さわらの野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら(ごま) わかめ御飯	じゃがいも、油、砂糖 米	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら ごま	もやし たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁 にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油 七分つき米	牛乳 豆乳、ごま		食塩
02 木	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりと長芋のさつぱり漬け	片栗粉、油、砂糖 ながいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 とろけるチーズ	トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、コーン缶	
03 金	昼食	ちらし寿司 人参の甘煮(ブロッコリー) すまし汁 フルーツカクテル(いちご・もも)	七分つき米、砂糖、油、片栗粉 砂糖、油	さけ、油揚げ	切り干しだいこん、干しいたけ ブロッコリー、にんじん はくさい、えのきたけ、こまつな いちご、もも缶、みかん缶	酢、しょうゆ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちごジャム)	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	いちごジャム	
04 土	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 オレンジ	七分つき米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、カットわかめ オレンジ	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	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	キッズピピンパ(ごま) みそ汁(なす・油揚げ) りんご いんげん胡麻あえ	七分つき米、押麦、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、白ねぎ、しょうが なす、たまねぎ りんご いんげん	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	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 七分つき米	牛乳 豆乳		
07 火	昼食	御飯 豆乳汁(かぼちゃ・野菜) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) キャベツのバインサラダ	七分つき米 ごま油	豆乳 豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、グリーンコーン缶、たまねぎ、えのきたけ、こまつな にんじん、刻みこんぶ、しょうが キャベツ、バイン缶、きゅうり	昆布だし汁、食塩 しょうゆ、酒 酢
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	七分つき米 七分つき米	牛乳 しらす干し、かつお節		しょうゆ
08 水	昼食	御飯 すまし汁(はくさい・油あげ) かきいりどきま芋のケチャップ煮 ゆでブロッコリー もも缶	七分つき米 さつまいも、油、片栗粉	油揚げ かきいり	はくさい、えのきたけ たまねぎ、にんじん ブロッコリー もも缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 せんべい ポップコーン	油、ポップコーン	牛乳		塩せんべい 食塩
09 木	昼食	みそ汁(切り干し大根・わかめ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し) ゆかり御飯	砂糖、片栗粉 米、押麦	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、凍り豆腐 ごま	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ こまつな、にんじん、干しいたけ かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 食塩 しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 おはぎ(きな粉)	七分つき米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
10 金	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) 蒸し鮭の照りつけ 白菜とほうれん草のごま和え みかん	七分つき米 ごま油 片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉 さけ ごま	だいこん、にんじん、白ねぎ、ごぼう はくさい、ほうれんそう、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 ビーフン(カレー・豚)	ビーフン、油、砂糖	牛乳 豚肉(肩ロース)	もやし、にんじん、にら、たまねぎ	酒、中華だしの素、カレー粉、食塩
11 土	昼食	中華丼(はくさい) わかめスープ(キャベツ) りんご	七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース) ごま	ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、たけのこ(缶で)、しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ りんご	しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩、こしょう
	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
13 月	昼食	御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ) かきいりのごま衣焼き ゆでブロッコリー さつま芋の煮物(昆布)	七分つき米 片栗粉、ごま油 米粉、油 さつまいも、油、砂糖	絹ごし豆腐、鶏ささ身 かきいり、ごま	キャベツ、にんじん、白ねぎ、しいたけ ブロッコリー 刻みこんぶ	酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ゆかり)	米	牛乳		ゆかり
14 火	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・ごま) 鮭のポテトクリーム焼き にんじんのシンプルサラダ	七分つき米 はるさめ、油 じゃがいも、油、片栗粉 油、砂糖	ごま さけ	チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ クリームコーン缶、たまねぎ にんじん、きゅうり	中華だしの素、食塩 食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・おさかなごはん	七分つき米、油、砂糖	牛乳 ツナ味付缶	もやし、こまつな	酒、食塩
15 水	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ マカロニサラダ みかん	七分つき米 片栗粉、砂糖 マヨドレ、マカロニ	豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ みかん缶、きゅうり、にんじん みかん	コンソメ、食塩 ケチャップ
	午後おやつ	りんごケーキ 果汁ジュース	米粉、砂糖、油、粉糖		りんご、干しぶどう 野菜ジュース	食塩
16 木	昼食	御飯 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル(人参) 中華スープ	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ごま	白ねぎ、にんじん、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん えのきたけ、白ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 スープの素
	午後おやつ	牛乳 あげぱん(きな粉)	ロールパン、油、砂糖	牛乳 きな粉		
17 金	昼食	カレーライス	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールー

金		ブロッコリーのごま酢あえ チーズ いちご	砂糖	ちくわ、ごま チーズ	ブロッコリー、コーン缶 いちご	酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
18 土	昼食	ちゃんぽんラーメン パイン缶	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 パイン缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩
	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
20 月	昼食	御飯 鶏のから揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	七分つき米 油、片栗粉 じゃがいも	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ、塩こんぶ たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
22 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭の塩焼き もやしのごま酢あえ(さやえんどう)	七分つき米 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ ごま	白ねぎ もやし、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁 食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 ブルーツカクテル		牛乳		
23 木	昼食	ラーメン(豚肉・キャベツ) れんこんのマリネ バナナ	生中華めん、ごま油 油、砂糖	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、にんじん れんこん、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ごま・しらす)	米、ごま油	牛乳 しらす干し、ごま	白ねぎ	食塩
24 金	昼食	ミートボールのトマトシチュー わかめ御飯 切干大根のサラダ(ツナ) りんご	じゃがいも、片栗粉、米粉 米 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 米 ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん りんご	コンソメ、酒、食塩 酢
	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
27 月	昼食	菜飯(小松菜) みそ汁(だいこん・ねぎ) 炒り豆腐(ちくわひじき) 磯辺さつまいも(焼き) りんご	七分つき米、油 油、砂糖、片栗粉 さつまいも、米粉、油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ちくわ	こまつな だいこん、えのきたけ、白ねぎ たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ あおのり りんご	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 いもかんてん(パイン・もも)	さつまいも、砂糖	牛乳	もも缶、パイン缶、かんてん(粉)	
28 火	昼食	御飯 豆腐すまし汁(油揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめの酢の物(みかん)	七分つき米 油、砂糖 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、油揚げ 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	白ねぎ キャベツ、たまねぎ、ホーローマン、ピーマン、白ねぎ、しょうが きゅうり、みかん缶、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドにんじん お菓子	油、片栗粉	牛乳	にんじん	しょうゆ 塩せんべい
29 水	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) かれい(の香り焼き) 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) バナナ	七分つき米 じゃがいも 片栗粉、油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい 木綿豆腐、ごま	たまねぎ、さやえんどう しょうが ほうれん草、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 つぶつぶ人参ゼリー(寒天)	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、にんじん、みかん缶、りんご果汁、かんてん(粉)	
30 木	昼食	御飯 豚汁 蒸し魚のとろみあん(にんじん) ペイグドじゃが(あおのり) パイン缶	七分つき米 ごま油 油、片栗粉 じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん、白ねぎ、ごぼう チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん あおのり パイン缶	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、食塩 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	

※完了食は普通食を刻んで提供しています。