

献立表

2023年03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	
			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	硬粥 豆腐みそ汁 たらとたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(じゃがいも、にんじん)	軟めし じゃがいも	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油	豆乳、ごま		食塩
02 木	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 豆腐の和風あんかけ ゆで野菜(にんじん)	軟めし 砂糖、片栗粉	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 たまねぎ、にんじん、さやえんどう 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	お菓子				
03 金	昼食	硬粥 すまし汁 煮魚 ゆで野菜(にんじん・ブロッコリー)	軟めし 砂糖	たら	はくさい、こまつな ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	蒸しパン	米粉、油、砂糖	豆乳		
04 土	昼食	硬粥 野菜鶏そぼろ オレンジ	軟めし 砂糖、米粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん オレンジ	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
06 月	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ) 豆腐の野菜あんかけ(鶏) 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ にんじん、ほうれんそう りんご	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	米粉おに蒸しパン	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	豆乳		
07 火	昼食	硬粥 すまし汁(ゆず葉・たまねぎ・こまつな) 鶏肉とにんじんの煮物 キャベツときゅうりの和え物	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな にんじん キャベツ、きゅうり	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	しらすがゆ	全がゆ(精白米)	しらす干し		
08 水	昼食	硬粥 すまし汁(はくさい・たまねぎ・にんじん) 白身魚とさつま芋の煮物 ゆでブロッコリー	軟めし さつまいも、砂糖、片栗粉	かだい	はくさい、にんじん、たまねぎ ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子				
09 木	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 豆腐とひき肉の煮物 かまぼこ(蒸し)	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ にんじん 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	お菓子				
10 金	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・だいこん) 白身魚の煮つけ 白菜とほうれん草の和え物	軟めし 砂糖	木綿豆腐 たら	だいこん はくさい、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	みかん				
11 土	昼食	硬粥 豆腐とはくさいの煮物(鶏肉) 粉ふきいも	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	はくさい、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お菓子				
13 月	昼食	硬粥 旨煮汁(ささみ・豆腐) 蒸し魚 ゆで野菜(ブロッコリー・さつまいも)	軟めし 片栗粉 さつまいも	絹ごし豆腐、鶏ささ身 かだい	キャベツ、にんじん ブロッコリー	昆布だし汁、食塩 食塩
	午後おやつ	おかし				
14 火	昼食	硬粥 野菜汁(チンゲン菜・にんじん) 白身魚とじゃがいもの煮物 ゆで野菜(にんじん)	軟めし じゃがいも、砂糖	たら	チンゲンサイ、にんじん 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	菜かゆ	全がゆ(精白米)		こまつな	
15 水	昼食	粥(硬粥) みそ汁(たまねぎ) 豆腐とにんじんの煮物 キャベツの和えもの	軟めし 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ	かつお・昆布だし汁 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	りんごケーキ	米粉、砂糖、油、粉糖		りんご	食塩
16 木	昼食	硬粥 豆腐すまし汁(にんじん) 野菜のそぼろあんかけ(ほうれん草・たまねぎ) マッシュポテト	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 鶏ひき肉	にんじん ほうれんそう、たまねぎ	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 食塩
	午後おやつ	お菓子				
17 金	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 豆腐のそぼろあんかけ 蒸し野菜(ブロッコリー・じゃがいも・にんじん)	軟めし じゃがいも 砂糖、片栗粉 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ 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	いちご			いちご	
18 土	昼食	硬粥 そぼろと野菜の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、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	お菓子				
20 月	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・わかめ) そぼろと野菜の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	軟めし じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	カットわかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 スティックパン	食パン			
22 水	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・にんじん) たらと煮物 ゆで野菜(にんじん・だいこん)	軟めし 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	にんじん だいこん、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	煮りんご			りんご	

23 木	昼食	硬粥 野菜汁(キャベツ・たまねぎ・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ	軟めし 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、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 鶏団子のトマト煮 きゅうりのツナ和え	軟めし じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ きゅうり	昆布だし汁、食塩 食塩
	午後おやつ	オレンジ			オレンジ	
27 月	昼食	菜粥(硬粥) みそ汁(だいこん・さつまいも) 豆腐とにんじんの煮物 ふかししいも	軟めし さつまいも 砂糖、片栗粉 さつまいも	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	こまつな だいこん にんじん、たまねぎ	食塩 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					
28 火	昼食	硬粥 豆腐すまし汁(にんじん) 鶏肉とキャベツのみそ煮 ゆで野菜(にんじん)	軟めし 砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん キャベツ、たまねぎ 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	お菓子				
29 水	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋) かれのいの煮つけ 白和え(ほうれん草・にんじん)	軟めし じゃがいも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれのい 木綿豆腐	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	つぶつぶ人参ゼリー(寒天)	砂糖		オレンジ濃縮果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん(粉)	
30 木	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん) 鶏肉と野菜の煮物 ゆで野菜(じゃがいも)	軟めし 砂糖、片栗粉 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	だいこん チンゲンサイ、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	お菓子				

※午後のおやつは後期食からの提供となります。

献立表

2023年03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(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	
02 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・だいこん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	だいこん、チンゲンサイ	
03 金	昼食	10倍粥 すり流し(はくさい) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)	五分がゆ(精白米)		はくさい ブロッコリー、にんじん	
04 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、こまつな、にんじん	
06 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・ほうれんそう)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう	
07 火	昼食	10倍粥 ペースト(かぼちゃ・たまねぎ・こまつな)	五分がゆ(精白米)		かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	
08 水	昼食	10倍粥 すり流し(にんじん) 野菜のペースト(さつまいも・ブロッコリー)	五分がゆ(精白米) さつまいも		にんじん ブロッコリー	
09 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	たまねぎ、こまつな	
10 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、だいこん	
11 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)	絹ごし豆腐	はくさい、にんじん	
13 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ	
14 火	昼食	10倍粥 すり流し(じゃがいも) 野菜のペースト(チンゲン菜・にんじん)	五分がゆ(精白米) じゃがいも		にんじん、チンゲンサイ	
15 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
16 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	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(ブロッコリー・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、ブロッコリー	
18 土	昼食	10倍粥 ペースト(たまねぎ・キャベツ・にんじん)	五分がゆ(精白米)		にんじん、たまねぎ、キャベツ	
20 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)		キャベツ、にんじん、たまねぎ	
22 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	だいこん、にんじん	
23 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ	
24 金	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	
27 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
28 火	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・にんじん・キャベツ)	五分がゆ(精白米)	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
29 水	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	
30 木	昼食	10倍粥 ペースト(にんじん・だいこん・チンゲンサイ)	五分がゆ(精白米)		にんじん、チンゲンサイ、だいこん	