

献立表

2023年04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	
03月	昼食	カレーライス・手作りピクルス チーズ いちご	七分つき米、じゃがいも、米粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん、りんご、しょうが だいこん、きゅうり、赤ピーマン いちご	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉 酢、食塩
	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	
04火	昼食	御飯 おかず汁 さわらとキャベツの重ね蒸し にんじんとみかんのサラダ	七分つき米 ごま油 片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ) さわら	なす、たまねぎ、えのきたけ キャベツ、コーン缶、しょうが みかん缶、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、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・さつまいも	さつまいも、米粉、砂糖、油 七分つき米	牛乳 豆乳		
05水	昼食	御飯 すまし汁(だいこん・油あげ) 鶏むね肉のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ ゆでスナップえんどう	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 油	油揚げ 鶏むね肉、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん かぼちゃ スナップえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
06木	昼食	ハリハリわかめ御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) 小松菜とツナのごま和え りんご	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶、ごま	切り干しだいこん たまねぎ、白ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん りんご	しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(昆布)	七分つき米	牛乳	こんぶ佃煮	
07金	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけのサラダ焼き ひじきの煮物(にんじん) パイン缶	七分つき米 じゃがいも、油 ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ 油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ クリームコーン缶 にんじん、さやえんどう、ひじき パイン缶	かつお・昆布だし汁 酢、食塩 しょうゆ、みりん
	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
08土	昼食	豚丼 りんご すまし汁	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが りんご 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			野菜ジュース	
10月	昼食	たけのこ入り混ぜご飯 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 豆腐のえび風味焼き ゆでブロッコリー	七分つき米 片栗粉、油	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、干しえび、かつお節	にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ あおりの ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁 中濃ソース、ケチャップ
	午後おやつ	米粉蒸しパン・レーズン 牛乳	米粉、砂糖、油	豆乳 牛乳	干しぶどう	
11火	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) さわらとごぼうの煮つけ はるさめの酢の物(みかん)	七分つき米 砂糖、油 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) さわら	キャベツ、たまねぎ ごぼう、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、酒 酢、しょうゆ
	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	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
12水	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) ハンバーグ コールスローサラダ りんご	七分つき米 じゃがいも 片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、牛ひき肉	チンゲンサイ、カットわかめ れんこん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁 食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	七分つき米、油	牛乳 しらす干し	こまつな	酒、食塩
13木	昼食	御飯 鮭汁 豆腐の旨煮 さつま芋の煮物(昆布) ゆでスナップえんどう	七分つき米 片栗粉、ごま油 さつまいも、油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	だいこん、白ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しょうが 刻みこんぶ スナップえんどう	かつおだし汁 酒、中華だしの素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、油、砂糖	牛乳 ごま		しょうゆ
14金	昼食	御飯 コンソープ(だいこん) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) フルーツカクテル(みかん・もも)	七分つき米 油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、だいこん、コーン缶 キャベツ、しめじ、にんじん もも缶、パイン缶、みかん缶	コンソメ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき) バナナ すまし汁 果汁ジュース お菓子	七分つき米、ごま油 焼ふ	牛乳 豚ひき肉	にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき カットわかめ 野菜ジュース	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
15土	昼食	焼きビーフン(豚肉・干しえび) バナナ すまし汁	ビーフン、油、ごま油 焼ふ	豚肉(肩ロース)、干しえび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ バナナ カットわかめ	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 お菓子				塩せんべい
17月	昼食	三色そばろ井(凍り豆腐) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) かぼちゃのだし浸し バナナ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、しょうが もやし、たまねぎ、さやえんどう かぼちゃ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 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	牛乳 キャロットゼリー(寒天) お菓子	砂糖	牛乳	にんじん、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、かんてん(粉)	塩せんべい
18火	昼食	さつま芋御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 白身魚の照り焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) りんご	七分つき米、さつまいも 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい 鶏ひき肉、おから	キャベツ、えのきたけ、カットわかめ にんじん、白ねぎ りんご	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 みりん、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		牛乳		

19 水	昼食	米粉のケークサレ(コーン) 御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ブロッコリーのごまあえ パイン缶	米粉、片栗粉、砂糖、油 七分つき米 油	豆乳、ウインナー 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) ごま	コーン缶、こまつな だいこん、こまつな たまねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん パイン缶	食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉ドーナツ・おからバナナ	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳、おから	バナナ	
20 木	昼食	御飯 豆乳スープ カレイのケチャップあえ ゆでキャベツ りんご	七分つき米 じゃがいも、油、片栗粉 油、片栗粉、砂糖	豆乳 かれい	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん キャベツ りんご	食塩 ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	牛乳 ピーマン(野菜)	ピーマン、油、ごま油	牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたげ	酒、しょうゆ、中華だしの素
21 金	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)	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	なす、たまねぎ、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	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	七分つき米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	白ねぎ	しょうゆ
22 土	昼食	カレー風味のトマトライス オレンジ	七分つき米、油、米粉	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、コーン缶、しょうが オレンジ	コンソメ、食塩、カレー粉
	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
24 月	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ) りんご	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖 油	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) しらす干し	白ねぎ たまねぎ、にんじん、さやえんどう こまつな、キャベツ りんご	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	牛乳 にんじんおやき	七分つき米、もち米、油	牛乳	にんじん、コーン缶、刻みこんぶ	酒
25 火	昼食	御飯 豚汁(だいこん) さわらの煮つけ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング オレンジ	七分つき米 ごま油 砂糖 油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) さわら ちくわ	だいこん、白ねぎ、にんじん、ごぼう しょうが ブロッコリー、にんじん、たまねぎ オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢
	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	牛乳 豆乳、ごま		食塩
26 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 みかん缶	七分つき米 片栗粉、砂糖 マヨドレ、マカロニ	牛ひき肉、豚ひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、みかん缶 みかん缶	コンソメ、食塩 ケチャップ
	午後おやつ	果汁ジュース 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油	絹ごし豆腐	野菜ジュース	
27 木	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの昆布あえ いちご	七分つき米 はるさめ、油 油、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)	チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、塩こんぶ いちご	中華だしの素、食塩 ケチャップ、酒、中濃ソース、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	七分つき米、砂糖	牛乳 干しえび、ごま、かつお節	ひじき	しょうゆ、みりん、食塩
28 金	昼食	御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏肉の甘辛煮 キャベツのパインサラダ	七分つき米 じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま油	豆乳、さけ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、いんげん しょうが キャベツ、パイン缶、きゅうり	コンソメ、酒、食塩 しょうゆ、酒 酢
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・小豆	米粉、油	牛乳 豆乳、つぶしあん(砂糖添加)		