

献立表

2023年05月

イカイノ保育園(普通・完了食)

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月	昼食	野菜そばろ井 すまし汁(だいこん・えのき) ペイゴ里芋(青のり) りんご	七分つき米、油、米粉、ごま油 さといも、片栗粉、油	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶 だいこん、えのきたけ、カットわかめ あおのり りんご	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 野菜米粉蒸しパン	米粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	にんじん	食塩
02火	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・もやし) 鮭と人参の煮物 ポテトサラダ みかん缶	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ おから	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ にんじん、さやえんどう、しょうが きゅうり、コーン缶 みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳		
06十	昼食	てりやき野菜丼 りんご すまし汁	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご 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			野菜ジュース	
08月	昼食	グリーンピース御飯 みそ汁(みそ・切り干し大根) ミートローフ キャベツのコーン煮	七分つき米 油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳	グリーンピース、切り干しだいこん、こんぶ(だし用) 白ねぎ、切り干しだいこん たまねぎ、いんげん、きゅうり、干しぶどう キャベツ、にんじん、コーン缶	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、ながいも、油	牛乳 豚ひき肉、干しえび、かつお節	キャベツ、白ねぎ、あおのり	お好みソース
09火	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) たらしの磯辺焼き じゃが芋きんぴら(ごま) みかん缶	七分つき米 油、片栗粉 じゃがいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ たら ごま	なす、たまねぎ あおのり にんじん、ごぼう みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	七分つき米、ごま油	牛乳 豚ひき肉	にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん
10水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかゆ りんご	七分つき米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 焼き豆腐、豚肉(肩ロース) かつお節	だいこん、かぼちゃ、カットわかめ たまねぎ、白ねぎ、えのきたけ ブロッコリー、にんじん りんご	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 米粉蒸しパン・小豆	米粉、油	牛乳 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、脱脂粉乳		
11木	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・あげ) きわらのもやしあんかけ(えんどう) さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米 片栗粉、ごま油 さつまいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら	たまねぎ、こまつな もやし、にんじん、白ねぎ、さやえんどう、しょうが きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 牛乳ももゼリー お菓子	砂糖	牛乳 牛乳	もも缶、かんてん(粉)	
12金	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) ポークチャップ キャベツとチンゲン菜のサラダ(ごま) バナナ	七分つき米 ごま油 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	しらす干し、かつお節 豚肉(肩ロース) ごま	白ねぎ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉 酢
	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
13土	昼食	豚丼 りんご みそ汁	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	豚肉(肩ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、にんにく、しょうが りんご カットわかめ	しょうゆ、酒 かつおだし汁
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	
15月	昼食	おこわ(豚肉・にんじん) すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐のコーンみそ焼き ゆでスナップえんどう オレンジ	七分つき米、もち米、ごま油、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、干しいたけ キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ クリームコーン缶 スナップえんどう オレンジ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のパナナパン	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	バナナ	
16火	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ) ゆでスナップえんどう もも缶	七分つき米 油 さつまいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ ちくわ	だいこん、白ねぎ たまねぎ、えのきたけ にんじん、ひじき スナップえんどう もも缶	かつお・昆布だし汁 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 野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、きな粉	にんじん	食塩
17水	昼食	御飯 豆乳汁(チンゲン菜・コーン) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかりあえ	七分つき米 油 油	豆乳 豚肉(肩ロース)	チンゲンサイ、グリーンピース、えのきたけ、白ねぎ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり	昆布だし汁、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	七分つき米	牛乳 しらす干し、ごま		
18木	昼食	ハリハリわかめご飯 みそ汁(いも・さやえんどう) 白身魚のフリット ゆで野菜 バナナ	七分つき米 じゃがいも 米粉、油	米みそ(淡色辛みそ) かわい、豆乳	切り干しだいこん たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ キャベツ、にんじん、ブロッコリー バナナ	かつお・昆布だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
19金	昼食	しらすごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 凍り豆腐とひき肉の煮物	七分つき米 砂糖、片栗粉	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、凍り豆腐	こまつな、白ねぎ なす、たまねぎ、えのきたけ こまつな、にんじん、干しいたけ	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

		かぼちゃ(蒸し) りんご			かぼちゃ りんご	食塩
	午後おやつ	牛乳 ブレイクスナック	コーンフレーク、マーガリン	牛乳		
22月	昼食	御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ) 鮭のごま衣焼き ペイクドじゃが(あおのり) りんご	七分つき米 片栗粉、ごま油 米粉、油 じゃがいも、油	絹ごし豆腐、鶏ささ身 さけ、ごま	キャベツ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ あおのり りんご	酒、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・ビビンバ	七分つき米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	牛乳 もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒
23火	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん) 鶏肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー 昆布の煮物(にんじん)	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 ごま油	鶏ひき肉 ちくわ	クリームコーン缶、だいこん、コーン缶 ブロッコリー にんじん、刻みこんぶ	コンソメ、食塩 酒、しょうゆ、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
24水	昼食	しらすごはん 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ マカロニサラダ もも缶	七分つき米 片栗粉、砂糖 マヨドレ、マカロニ	しらす干し 牛ひき肉、豚ひき肉	こまつな、白ねぎ 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 もも缶	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	
25木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・油あげ) 肉じゃが、カレー味(グリーンピース) きゅうりの酢の物(ツナ) オレンジ	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛肉(肩ロース) ツナ油漬缶	こまつな たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、カットわかめ オレンジ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 酢
	午後おやつ	牛乳 米粉のコーンパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 牛乳	コーン缶	食塩
26金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも、わかめ) 豚肉のもち米蒸し 切干大根としらすの炒り煮 みかん缶	七分つき米 さつまいも もち米、片栗粉、ごま油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、おから しらす干し	えのきたけ、カットわかめ たまねぎ、干しいたけ、しょうが にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	米粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳 絹ごし豆腐、牛乳、ごま	牛乳 こまつな、にら、にんじん	しょうゆ、食塩
27土	昼食	豚肉の甘みそ丼 りんご すまし汁	七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン りんご カットわかめ	みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お菓子 果汁ジュース	焼ふ		野菜ジュース	
29月	昼食	和風トマトライス(カレー) きゅうりと長芋のさっぱり漬け オレンジ チーズ	七分つき米、押麦、油、米粉 ながいも、砂糖	豚肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、コーン缶、しょうが きゅうり オレンジ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、カレー粉 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・きなこ	米粉、油、三温糖	牛乳 牛乳、きな粉、脱脂粉乳		
30火	昼食	ハリハリわかめご飯 みそ汁(キャベツ・油あげ) 魚とかぼちゃのたまねぎ和え ゆでいんげん りんご	七分つき米 油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かかれい	切り干しだいこん キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ いんげん りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(昆布)	七分つき米	牛乳	牛乳 こんぶ佃煮	
31水	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル さつま芋のレモン煮 バナナ	七分つき米 焼ふ 油、片栗粉、砂糖 ごま油 さつまいも、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、カットわかめ 白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん レモン果汁 バナナ	スープの素 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 しらすチーズトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 とろけるチーズ、しらす干し		

※完了食は普通食を刻んで提供しています。