

# 献立表

2023年05月

イカイノ保育園(離乳食開始期)

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月	昼食	10倍粥 ペースト(たまねぎ・キャベツ・こまつな)	米		たまねぎ、こまつな、キャベツ	
02火	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	しらす干し	にんじん	
06土	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
08月	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)	米	木綿豆腐	キャベツ、にんじん	
09火	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	米	しらす干し	にんじん、たまねぎ	
10水	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・かぼちゃ)	米	木綿豆腐	だいこん、かぼちゃ	
11木	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(こまつな・さつまいも)	米 さつまいも	しらす干し	こまつな	
12金	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・チンゲン菜)	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、キャベツ	
13土	昼食	10倍粥 ペースト(にんじん・たまねぎ・こまつな)	米		にんじん、たまねぎ、こまつな	
15月	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・かぼちゃ)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、キャベツ	
16火	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)	米 さつまいも	しらす干し	にんじん	
17水	昼食	10倍粥 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん)	米		チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	
18木	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)	米	かれい	ブロッコリー、にんじん	
19金	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・かぼちゃ)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	
22月	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	米	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ	
23火	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、だいこん	
24水	昼食	10倍粥 ペースト(キャベツ・かぼちゃ・チンゲン菜)	米		キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ	
25木	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	
26金	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)	米 さつまいも	木綿豆腐	にんじん	
27土	昼食	10倍粥 ペースト(たまねぎ・チンゲン菜)	米		チンゲンサイ、たまねぎ	
29月	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
30火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)	米	かれい	かぼちゃ、たまねぎ	
31水	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)	米 さつまいも	木綿豆腐	にんじん	

# 献立表

2023年05月

イカイノ保育園(中期・後期食)

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 月	朝食	硬粥 だし煮(だいこん) 野菜そぼろ煮	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	だいこん たまねぎ、こまつな、キャベツ、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	野菜米粉蒸しパン	米粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	食塩
02 火	朝食	硬粥 だし煮(たまねぎ) 白身魚とじゃがいものあんかけ	米 じゃがいも、片栗粉	たら	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お麩のミルク煮	焼ふ	育児用ミルク		
06 土	朝食	硬粥 鶏肉と豆腐の煮物 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん 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
08 月	朝食	硬粥 みそ汁(にんじん・豆腐) 鶏豆腐団子とキャベツ蒸し物	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
09 火	朝食	硬粥 みそ風味のだし煮(なす) 白身魚とじゃがいものトトロ煮	米 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) たら	なす、たまねぎ、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
10 水	朝食	硬粥 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 豆腐の野菜の煮物(鶏) ゆで野菜(ブロッコリー)	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、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 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン	米粉、油	豆乳		
11 木	朝食	硬粥 みそ汁(たまねぎ) 蒸し魚のもやしあんかけ	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、こまつな にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	豆乳プリン				
12 金	朝食	しらす粥(硬粥) みそ汁(チンゲン菜) 豆腐のトマト煮	米 じゃがいも、砂糖	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	キャベツ、チンゲンサイ トマト、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	きなこ豆腐		木綿豆腐、きな粉		
13 土	朝食	硬粥 鶏のとりみ煮 煮りんご	米 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、にんじん りんご	しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
15 月	朝食	硬粥 みそ汁(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐とにんじんのそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、かぼちゃ 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	米粉のバナナパン	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳		バナナ
16 火	朝食	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・たまねぎ) 白身魚とさつま芋のとりみ煮	米 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳、きな粉	にんじん	食塩
17 水	朝食	硬粥 豆腐煮(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん) 鶏肉ときゅうりの煮物	米 片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ きゅうり	昆布だし汁、食塩 みりん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	しらす粥(軟飯)	五分がゆ(精白米)	しらす干し		
18 木	朝食	硬粥 みそ風味のだし煮(いも) 白身魚の野菜あんかけ	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ キャベツ、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、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
19 金	朝食	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 豆腐とひき肉の煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	りんご煮			りんご	
22 月	朝食	硬粥 豆腐の旨煮(キャベツ) つぶしじゃがいも(あおりのり)	米 片栗粉 じゃがいも	絹ごし豆腐、鶏ささ身	キャベツ、にんじん あおりのり	酒、食塩 食塩
	午後おやつ	りんご煮			りんご	
23 火	朝食	硬粥 みそ汁(だいこん) 黒い豆腐団子のあんかけ(ブロッコリー)	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー	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	ふかしいも	さつまいも			
24 水	朝食	硬粥 だし煮(かぼちゃ・もやし) 鶏ひき肉のとりみ煮	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
25 木	朝食	硬粥 みそ汁(豆腐) 肉じゃが(鶏)	米 じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	こまつな たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、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、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳	コーン缶	食塩
26 金	朝食	しらす粥(硬粥) みそ汁(さつまいも) 鶏豆腐団子とたまねぎの煮し物	米 さつまいも 片栗粉	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん たまねぎ	かつお・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	蒸しパン	米粉、砂糖、油			
27 土	朝食	硬粥 鶏のとりみ煮 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン 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
29 月	朝食	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 ゆで野菜(きゅうり)	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん きゅうり	かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン・きなこ	米粉、油、三温糖	牛乳、きな粉、脱脂粉乳		
30 火	朝食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	キャベツ、にんじん、いんげん かぼちゃ、たまねぎ	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
31 水	朝食	硬粥 豆腐と豚ひき肉のみそ風味煮 野菜のとりみ煮(いわれんそう)	米 さつまいも、砂糖、片栗粉 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	スティックパン	食パン			