

献立表

2023年04月

イカイノ保育園(初期食)

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
03月	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	
04	昼食	10倍粥 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん・キャベツ)	米		にんじん、キャベツ、たまねぎ	
05	昼食	10倍粥 ペースト(納豆・かぼちゃ・だいこん)	米	挽きわり納豆	かぼちゃ、だいこん	
06	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	
07	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ	
08	昼食	10倍粥 ペースト(キャベツ・こまつな・にんじん)	米		キャベツ、にんじん、こまつな	
10	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな	
11	昼食	10倍粥 ペースト(豆腐・キャベツ・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
12	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・じゃがいも)	米 じゃがいも	木綿豆腐	チンゲンサイ	
13	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
14	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	
15	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	
17	昼食	10倍粥 ペースト(納豆・かぼちゃ・じゃがいも)	米 じゃがいも	挽きわり納豆	かぼちゃ	
18	昼食	10倍粥 すり流し(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	
19	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・たまねぎ)	米	木綿豆腐	ブロッコリー、たまねぎ	
20	昼食	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)	米 じゃがいも		たまねぎ、にんじん	
21	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・さつまいも)	米 さつまいも	木綿豆腐	チンゲンサイ	
22	昼食	10倍粥 ペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも		にんじん	
24	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・こまつな)	米	絹ごし豆腐	こまつな、キャベツ	
25	昼食	10倍粥 野菜のペースト(ブロッコリー・たまねぎ・にんじん)	米		ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	
26	昼食	10倍粥 すり流し(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	
27	昼食	10倍粥 すりつぶし(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、チンゲンサイ	
28	昼食	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん・たまねぎ)	米 じゃがいも		にんじん、たまねぎ	

献立表

2023年04月

イカイノ保育園(後期・中期食)

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
03月	昼食	硬粥 鶏団子と野菜の煮物 ゆで野菜(だいこん)	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ だいこん	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	豆乳	りんご	
04火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(なす・たまねぎ) 白身魚のキャベツあんかけ	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
05水	昼食	硬粥 だし煮(だいこん) 鶏納豆とかぼちゃのトロみ煮	米 砂糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆	にんじん、だいこん、スナップエンドウ かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
06木	昼食	硬粥 だし煮(こまつな) 豆腐のそぼろあんかけ	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	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
07金	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜) 白身魚と人参の煮物	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	きなこ豆腐		木綿豆腐、きな粉		
08土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな、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
10月	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ) 鶏肉と豆腐のトロみ煮	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ、こまつな、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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
11火	昼食	硬粥 たらのあんかけ 野菜のみそ風味煮(キャベツ)	米 砂糖、片栗粉	たら 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん	酒、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	キャラットケーキ(米粉・ジャムなし)	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳		
12水	昼食	硬粥 鶏豆腐団子の蒸し物 じゃがいものとろろ煮	米 片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	食塩 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	しらす粥(軟飯)	五分がゆ(精白米)	しらす干し		
13木	昼食	硬粥 豆腐の野菜あんかけ(鶏) さつまいも煮物	米 片栗粉 さつまいも、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ふかししいも	さつまいも			
14金	昼食	硬粥 だし煮(じゃがいも) 白身魚のおろし煮	米 じゃがいも 砂糖	たら	キャベツ、にんじん だいこん	昆布だし汁 酒、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
15土	昼食	硬粥 豆腐の野菜そぼろあんかけ 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご	酒、昆布だし汁、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
17月	昼食	硬粥 だし煮(かぼちゃ・じゃがいも) 鶏ひき肉と野菜のトロみ煮	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
18火	昼食	硬粥 白身魚とキャベツのみそ風味煮 さつまいもとにんじんの甘煮	米 さつまいも、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ にんじん	かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	りんご煮			りんご	
19水	昼食	硬粥 だし煮(だいこん) 鶏肉と豆腐のトロみ煮	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	だいこん、こまつな ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	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	バナナ			バナナ	
20木	昼食	硬粥 豆乳煮(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) カレーとキャベツの煮物	米 じゃがいも 砂糖	豆乳 かれい	たまねぎ、にんじん キャベツ	昆布だし汁、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	りんご煮			りんご	
21金	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(なす) 鶏豆腐団子の野菜あんかけ(チンゲン菜)	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	なす、たまねぎ チンゲンサイ、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	しらす粥(軟飯)	五分がゆ(精白米)	しらす干し		
22土	昼食	硬粥 鶏肉のトロみ煮 煮りんご	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
24月	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐) 肉じゃが(鶏)	米 じゃがいも、油、砂糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	キャベツ、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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
25火	昼食	硬粥 だし煮(たまねぎ) たらと野菜のトロみ煮	米 砂糖、片栗粉	たら	たまねぎ、だいこん にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	26水	昼食	硬粥 だし煮(たまねぎ) 白身魚のおろし煮	米 砂糖	たら	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ
27木	昼食	硬粥 だし煮(チンゲン菜) 豆腐の野菜そぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、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
28金	昼食	硬粥 豆乳煮(じゃがいも) 白身魚とキャベツののり風味煮	米 じゃがいも	豆乳 たら	たまねぎ、にんじん キャベツ、あおのり	昆布だし汁、食塩 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		

※おやつは後期食からとなります