

# 献立表

2023年06月

イカイノ保育園(普通・完了期)

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 木	昼食	御飯 クラムチャウダー(豆乳) 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜 もも缶	七分つき米 じゃがいも、油、片栗粉 片栗粉、油、砂糖	豆乳 鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、いんげん しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん もも缶	食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子		野菜ジュース		
02 金	昼食	御飯 みそ汁(切干だいこん・わかめ) さわらのあんかけ 卵の花(人参・鶏ひき肉)	七分つき米 さといも 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さわら 鶏ひき肉、おから	切り干しだいこん、カットわかめ たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、象ピーマン、レモン果汁 にんじん、白ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ(ごま)	油、砂糖	牛乳 ごま	かぼちゃ	しょうゆ
03 土	昼食	すまし汁 てりやき野菜丼 りんご	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	カットわかめ もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		チーズ	野菜ジュース	塩せんべい
05 月	昼食	混ぜ寿司(しらす) すまし汁(もやし・にんじん) 豆腐のごまみそ焼き かぼちゃ(蒸し)	七分つき米、砂糖、油 砂糖	しらす干し 木綿豆腐、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶、切り干しだいこん、いんげん もやし、えのきたけ、にんじん かぼちゃ	酢、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳 牛乳	にんじん、マーマレード	
06 火	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) かきいのかば焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)	七分つき米 じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かきい 木綿豆腐、ごま	たまねぎ しょうが ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(豚肉)	七分つき米、油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	酒、しょうゆ、食塩
07 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 ペイグド里芋(青のり) みかん缶	七分つき米 砂糖 さといも、片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐	チンゲンサイ、かぼちゃ、カットわかめ たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、白ねぎ あおのり みかん缶	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
	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	
08 木	昼食	ハリハリわかめご飯 野菜スープ(キャベツ・コーン) 肉団子(焼き) 野菜のごまあえ りんご	七分つき米 片栗粉、砂糖	豚ひき肉 ごま	切り干しだいこん キャベツ、クリームコーン缶、にんじん たまねぎ、白ねぎ きゅうり、ブロッコリー りんご	コンソメ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
09 金	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) さわらの香り蒸し(人参) 揚げなす(いんげん) フルーツカクテル(もも・みかん)	七分つき米 油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら	たまねぎ、カットわかめ チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、しょうが なす、いんげん もも缶、みかん缶	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムパン(りんご)	食パン	牛乳	りんごジャム	
10 土	昼食	すまし汁 焼きビーフン(豚肉・干しえび) バナナ	焼ふ ビーフン、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、干しえび	カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいちげ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		チーズ	野菜ジュース	塩せんべい
12 月	昼食	すまし汁(豆腐・オクラ) 豚肉とたまねぎのソテー ゆでブロッコリー キャベツのサラダ オレンジ	油、片栗粉	木綿豆腐 豚肉(肩ロース)	にんじん、オクラ、カットわかめ たまねぎ ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン缶 オレンジ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、ビザ用チーズ		
13 火	昼食	御飯 みそ汁(もやし・にら) さけのサラダ焼き ひじきの煮物(にんじん) みかん缶	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	もやし、たまねぎ、えのきたけ、にら クリームコーン缶 にんじん、さやえんどう、ひじき みかん缶	かつお・昆布だし汁 酢、食塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	かぼちゃ	
14 水	昼食	しらすご飯 みそ汁(豆腐・なす) 牛肉とごぼうの炒め煮 おくらとキャベツの和え物 バナナ	七分つき米 油、砂糖 砂糖	しらす干し 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)	ごまつな、白ねぎ なす、たまねぎ えのきたけ、にんじん、ごぼう キャベツ、オクラ バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油	牛乳 絹ごし豆腐、脱脂粉乳		
15 木	昼食	御飯 豚汁(トマト) 白身魚の煮つけ さっぱりポテトサラダ	七分つき米 油 砂糖 じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) かきい おから	トマト、たまねぎ、キャベツ しょうが きゅうり、にんじん	食塩 しょうゆ、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳		
16 金	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	七分つき米	米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、チンゲンサイ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁

		揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかりあえ みかん缶	片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう きゅうり みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、油	牛乳 牛乳		食塩
17	昼食	すまし汁 豚丼 りんご すまし汁	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	カットわかめ 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	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ	焼ふ	チーズ	野菜ジュース	塩せんべい
19	昼食	ハリハリわかめ御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ) さけの西京焼き さつま芋の甘煮 りんご	七分つき米 片栗粉、ごま油 砂糖 さつまいも、砂糖	しらす干し 絹ごし豆腐、鶏ささ身 さけ、米みそ(甘みそ)	切り干しだいこん キャベツ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ りんご	酒、食塩、こしょう みりん
	午後おやつ	牛乳 にんじんボンデケーキ	片栗粉、米粉、じゃがいも、油	牛乳 ウインナー	にんじん	コンソメ、食塩
20	昼食	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス チーズ バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、赤ピーマン バナナ	カレーウ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
21	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ みかん缶	七分つき米 油、片栗粉 マヨドレ、マカロニ	鶏もも肉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく みかん缶、きゅうり、にんじん みかん缶	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース トースト(ツナマヨネーズ)	食パン、マヨドレ	ツナ油漬缶	野菜ジュース たまねぎ	
22	昼食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ハンバーグ(トマト) ゆで野菜 もも缶	七分つき米	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、カットわかめ トマト、たまねぎ キャベツ、いんげん、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 米粉のケーキサレ(ピーマン)	小麦粉、米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、ウインナー	黄ピーマン、赤ピーマン、こまつな	食塩
23	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 炒り豆腐(ひじき) 焼きかぼちゃ天(ごま) バナナ	七分つき米 砂糖、油、片栗粉 米粉、油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉 ごま	だいこん、チンゲンサイ、白ねぎ たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、干しいたげ かぼちゃ バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこねぎ)	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	白ねぎ	しょうゆ
24	昼食	すまし汁 野菜そぼろ丼 みかん缶	焼ふ 七分つき米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉	カットわかめ たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ、食塩
26	昼食	おこわ(鶏肉) はるさめスープ(わかめ) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング バナナ	七分つき米、もち米、砂糖 じゃがいも、はるさめ、油 油、砂糖	鶏もも肉 ちくわ	にんじん、たけのこ(ゆで)、こんぶ(乾燥物)、干しいたげ チンゲンサイ、白ねぎ、カットわかめ ブロッコリー、にんじん、たまねぎ バナナ	しょうゆ、食塩 中華だしの素、しょうゆ、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 トースト(きな粉)	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
27	昼食	御飯 豆腐すまし汁(油揚げ・ねぎ) さわらの五目とろみ煮 いんげんのごま和え(塩)	七分つき米 片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、油揚げ さわら ごま	白ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・ピピンバ	七分つき米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒
28	昼食	すまし汁 てりやき野菜丼 みかん缶	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	カットわかめ もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 黒糖パン	黒糖パン	牛乳		
29	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) キャベツのしらす和え(ごま) もも缶	七分つき米 ごま油 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) しらす干し、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん にんじん、刻みこんぶ、しょうが キャベツ、こまつな もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒
	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 牛乳、おから	バナナ	
30	昼食	御飯 すまし汁(だいこん・にんじん) さけの蒸しみそ焼き きゅうりの昆布あえ バナナ	七分つき米 砂糖、米粉、油	油揚げ さけ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、いんげん もやし、しょうが きゅうり、塩こんぶ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 米粉お好み焼き(えび)	小麦粉、米粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚肉(肩ロース)、干しえび、かつお節	キャベツ、にら、白ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩

※完了食は普通食を刻んで提供になります。