

# 献立表

2023年06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
01 木	昼食	硬粥 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ) 野菜のそぼろがけ(じゃがいも・たまねぎ)	米 片栗粉 じゃがいも、砂糖、片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ、いんげん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
02 金	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(にんじん・さといも) 白身魚と野菜の煮物	米 さといも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	にんじん たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
03 土	昼食	硬粥 豆腐の野菜そぼろあんかかけ 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
05 月	昼食	硬粥(しらす) だし煮(たまねぎ・にんじん) 豆腐とかぼちゃのみそ風味煮	米 砂糖	しらす干し 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁 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	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳	にんじん	
06 火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚のとろみ煮(ほうれん草・にんじん)	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれない	たまねぎ ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おじゃ	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
07 水	昼食	硬粥 だし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏ひき肉と豆腐の煮物	米 砂糖		チンゲンサイ、かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、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	おかし				お子様せんべい
08 木	昼食	硬粥 だし煮(キャベツ・ブロッコリー) 豆腐団子のたまねぎあんかかけ バナナ	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ バナナ	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					
09 金	昼食	硬粥 豆腐のみそ風味煮(たまねぎ・なす) 白身魚と野菜の蒸し物(チンゲン菜・にんじん)	米 油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、なす チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
10 土	昼食	硬粥 豚肉と野菜のトロトロ煮(たまねぎ) つぶしじゃがいも(あおのり)	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン あおのり	しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
12 月	昼食	硬粥 だし煮(じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかかけ(こまつな・にんじん)	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉		たまねぎ ブロッコリー、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
13 火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(もやし・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 かぼちゃの豆腐パン	米 じゃがいも 砂糖 米粉、砂糖、油	米みそ(淡色辛みそ) かれない	たまねぎ、かぼちゃ にんじん かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ					
14 水	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ひき肉と野菜のとろみ煮(にんじん・キャベツ)	米 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、なす にんじん、キャベツ	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	しらす粥	五分がゆ(精白米)	しらす干し		
15 木	昼食	硬粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 白身魚の煮つけ	米 じゃがいも 砂糖	かれない	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	おじゃ	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
16 金	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかかけ スイートポテト	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、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、きゅうり	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		さつまいも、砂糖、油	牛乳		食塩
17 土	昼食	硬粥 豆腐団子と野菜の煮物 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな 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
19 月	昼食	硬粥 豆腐の旨煮(キャベツ) りんごとさつま芋の煮物	米 片栗粉 さつまいも	絹ごし豆腐、鶏ささ身	にんじん、キャベツ りんご	昆布だし汁、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
20 火	昼食	硬粥 だし煮(豆腐) 鶏肉とたまねぎのとろみ煮 スティックパン	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉 ロールパン	木綿豆腐 鶏ひき肉	きゅうり、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					
21 水	昼食	硬粥 豆乳煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚とじゃがいものあんかかけ きなこトースト	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	豆乳 たら	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ		食パン	きな粉		
22 木	昼食	硬粥 だし煮(もやし・いんげん) 鶏肉と豆腐のトマト煮	米		キャベツ、にんじん、いんげん トマト、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
23 金	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(だいこん・チンゲン菜) 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかかけ バナナ	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、チンゲンサイ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん バナナ	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					
24 土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 トマト	米 砂糖、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん トマト	昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
26 月	昼食	硬粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐とブロッコリーの煮物(鶏)	米 じゃがいも 片栗粉		チンゲンサイ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい

27 火	昼食	硬粥 だし煮(豆腐・いんげん) <small>白身魚と野菜のとりみ煮(たまねぎ・にんじん)</small>	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 たら	いんげん たまねぎ、にんじん、ピーマン	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	きなこ豆腐		木綿豆腐、きな粉		
28 水	昼食	硬粥 だし煮(たまねぎ・キャベツ) 豚肉とさつまいもの煮物	米 さつまいも、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ	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	バナナ			バナナ	
29 木	昼食	硬粥(しらす) <small>みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな)</small> 鶏ひき肉とキャベツの煮物	米	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、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	バナナ			バナナ	
30 金	昼食	硬粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚とキャベツのとりみ煮	米 砂糖、片栗粉	たら	だいこん、にんじん、いんげん キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい

※15時のおやつは後期食からとなります。

# 献立表

2023年06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
01 木	昼食	全粥 豆乳煮(ブロッコリー・にんじん・キャベツ) 野菜のそぼろがけ(じゃがいも・たまねぎ)	米 片栗粉 じゃがいも、砂糖、片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ たまねぎ、いんげん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
02 金	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(にんじん・さといも) 白身魚と野菜の煮物	米 さといも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	にんじん たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
03 土	昼食	全粥 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、キャベツ、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ
05 月	昼食	全粥(しらす) だし煮(たまねぎ・にんじん) 豆腐とかぼちゃのみそ風味煮	米 砂糖	しらす干し 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁
06 火	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 白身魚のとりみそ(ほろれんご・にんじん)	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩
07 水	昼食	全粥 だし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏ひき肉と豆腐の煮物	米 砂糖	米 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、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
08 木	昼食	全粥 だし煮(キャベツ・ブロッコリー) 豆腐団子のたまねぎあんかけ	米 砂糖、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、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
09 金	昼食	全粥 豆腐のみそ風味煮(たまねぎ・なす) 白身魚と野菜の煮物(チンゲン菜・にんじん)	米 油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、なす チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、しょうゆ
10 土	昼食	全粥 豚肉と野菜のトロトロ煮(たまねぎ) つぶしじゃがいも(あおのり)	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン あおのり	しょうゆ 食塩
12 月	昼食	全粥 だし煮(じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ(こまつな・にんじん)	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ ブロッコリー、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
13 火	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(もやし・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物	米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ、かぼちゃ にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
14 水	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ひき肉と野菜のとりみそ(にんじん・キャベツ)	米 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、なす にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
15 木	昼食	全粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 白身魚の煮つけ	米 じゃがいも 砂糖	かれい	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ
16 金	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
17 土	昼食	全粥 豆腐団子と野菜の煮物 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな りんご	昆布だし汁、しょうゆ
19 月	昼食	全粥 豆腐の旨煮(キャベツ) りんごとさつま芋の煮物	米 片栗粉 さつま芋	絹ごし豆腐、鶏ささ身	にんじん、キャベツ りんご	昆布だし汁、酒、食塩 食塩
20 火	昼食	全粥 だし煮(豆腐) 鶏肉とたまねぎのとりみそ	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	きゅうり、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
21 水	昼食	全粥 豆乳煮(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚とじゃがいものあんかけ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	豆乳 たら	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
22 木	昼食	全粥 だし煮(もやし・いんげん) 豚肉と豆腐のトマト煮	米	木綿豆腐、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、いんげん トマト、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
23 金	昼食	全粥 みそ風味のだし煮(だいこん・チンゲン菜) 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ かぼちゃ、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
24 土	昼食	全粥 野菜そぼろ煮 トマト	米 砂糖、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん トマト	昆布だし汁、しょうゆ
26 月	昼食	全粥 だし煮(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐とブロッコリーの煮物(鶏)	米 じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
27 火	昼食	全粥 だし煮(豆腐・いんげん) 白身魚と野菜のとりみそ(たまねぎ・にんじん)	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 たら	いんげん たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
28 水	昼食	全粥 だし煮(たまねぎ・キャベツ) 豚肉とさつま芋の煮物	米 さつま芋、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
29 木	昼食	全粥(しらす) みそ風味のだし煮(かぼちゃ・こまつな) 鶏ひき肉とキャベツの煮物	米	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、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
30 金	昼食	全粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚とキャベツのとりみそ	米 砂糖、片栗粉	たら	だいこん、にんじん、いんげん キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ