

献立表

2023年07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 土	昼食	カレー風味のトマトライス オレンジ	七分つき米、押麦、油、米粉	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、しょうが オレンジ	コンソメ、食塩、カレー粉
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	おかし
03 月	昼食	キッズビビンバ(ごま) 豆腐みそ汁(たまねぎ・おくら) さつま芋のレモン煮	七分つき米、押麦、油、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、白ねぎ、しょうが たまねぎ、オクラ、カットわかめ レモン果汁	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁
	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 豆乳	コーン缶	食塩
04 火	昼食	御飯 みそ汁(さといも・えのき) 豆腐のえび風味焼き きんぴらごぼう(いんげん・ごま) バナナ	七分つき米 さといも 片栗粉、油 ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、干しえび、かつお節 ごま	えのきたけ、こまつな あおのり にんじん、ごぼう、いんげん バナナ	かつお・昆布だし汁 ウスターソース、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豚ひき肉	コーン缶	食塩
05 水	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 豆乳スープ ピーマンの細切り炒め オレンジ	七分つき米 ごま油 さつまいも はるさめ、油、片栗粉、砂糖	しらす干し、かつお節 豆乳 豚肉(もも)	白ねぎ たまねぎ、クリームコーン缶 ピーマン、にんじん、黄ピーマン オレンジ	中華だしの素、食塩 酒、しょうゆ、中華だしの素
	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
06 木	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) さわらの香り焼き かぼちゃのマリネ もも缶	七分つき米 片栗粉、油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら	キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ しょうが かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ もも缶	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこし		牛乳	とうもろこし	しょうゆ
07 金	昼食	しらすご飯 春雨スープ ミートローフ ゆでやさしい ペイジトじゃが すいか	七分つき米 はるさめ 油 砂糖 じゃがいも、油	しらす干し 絹ごし豆腐 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳	こまつな、白ねぎ オクラ、白ねぎ たまねぎ、いんげん、干しぶどう にんじん、ブロッコリー、ピーマン すいか	中華だしの素、食塩 酒、食塩 食塩 食塩、青のり
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油	牛乳 脱脂粉乳、絹ごし豆腐、牛乳		
08 土	昼食	てりやき野菜丼 りんご(バナナ) 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 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	おかし
10 月	昼食	トマトごはん(鶏) じゃがいものスープ煮 さけの塩焼き 野菜のナムル(ごま) バナナ	七分つき米 じゃがいも ごま油、砂糖	鶏もも肉 さけ ごま	トマト えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ もやし、にんじん、こまつな バナナ	酒、中華だしの素、食塩、青のり コンソメ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 枝豆のケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	えだまめ(冷凍)	
11 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・ねぎ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) さつま芋の煮物(昆布) みかん缶	七分つき米 油、砂糖 さつまいも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、白ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん 刻みこんぶ みかん缶	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 とろけるチーズ、しらす干し	トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、コーン缶	
12 水	昼食	御飯 みそ汁(切干しいんご・にんじん) カレーの煮つけ 焼き野菜(夏) もも缶	七分つき米 砂糖 油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	にんじん、切り干しいんご いんげん、しょうが なす、かぼちゃ もも缶	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 キャラットケーキ(米粉)	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
13 木	昼食	御飯 五目汁 厚揚げと豚肉のみそ煮 おくらのおおかか りんご(バナナ)	七分つき米 はるさめ、砂糖 砂糖	生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	えのきたけ、もやし、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ たまねぎ、にんじん きゅうり、オクラ りんご	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(さけわかめ・ごま)	七分つき米	牛乳 さけ、ごま		食塩
14 金	昼食	カレーライス コールスローサラダ チーズ みかん缶	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン缶 みかん缶	カレールー 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 バナナ お菓子		牛乳	バナナ	塩せんべい
15 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 りんご(バナナ) すまし汁	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、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	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	おかし
18 火	昼食	焼きもろこし飯 野菜たっぷり夏マーボー	七分つき米、油 ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	コーン缶 トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	しょうゆ しょうゆ、酒

		粉ふき芋 すいか 中華スープ	じゃがいも 焼ふ		すいか ねぎ、カットわかめ	こしょう、食塩 スープの素
	午後おやつ	牛乳 だいたいこんパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、しらす干し	切り干しだいこん	
19	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 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	
20	昼食	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 豚肉のしょうが焼き(トマト) 即干大根のサラダ(しらす干し) オレンジ	七分つき米 油、砂糖 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) しらす干し	なす、たまねぎ、カットわかめ トマト、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 酢
	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、脱脂粉乳、ごま	こまつな、にら、にんじん	しょうゆ、食塩
21	昼食	御飯 豚汁(だいこん) 豆腐のふわとろボール(えび) きゅうりの酢物(みかん)	七分つき米 ごま油 ながいも、片栗粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、干しえび	だいこん、にんじん、白ねぎ キャベツ きゅうり、みかん缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 ブレークスナック	コーンフレーク、マーガリン	牛乳		
22	昼食	ハッシュドポーク バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん バナナ	シチューミックス ビーフ
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	おかし
24	昼食	ロールパン 豆腐のシチュー 鶏肉の甘辛煮 蒸し野菜(いんげん・いも) りんご(バナナ)	ロールパン 米粉 砂糖、ごま油 さつまいも	絹ごし豆腐、豆乳 鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ しょうが いんげん りんご	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	七分つき米、砂糖	牛乳 干しえび、ごま、かつお節	ひじき	しょうゆ、みりん、食塩
25	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さわらの利休焼き(ごま) 卵の花(人参・鶏ひき肉) きゅうりのゆかりあえ	七分つき米 じゃがいも 片栗粉 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さわら、ごま 鶏ひき肉、おから	たまねぎ、カットわかめ にんじん、白ねぎ きゅうり	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 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 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	
26	昼食	御飯 わかめスープ(ごま) 鶏肉のふつくら焼き 野菜のトマト煮 オレンジ	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、油	ごま 鶏ひき肉	えのきたけ、白ねぎ、コーン缶、カットわかめ しょうが、たまねぎ、にんじん、はちま、なす、鮭、キャベツ、マヨネーズ オレンジ	中華だしの素、食塩 酒、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おからケーキ(きなこ)	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、おから、きな粉		
27	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・あげ) たららの磯辺焼き もやしのごま酢あえ バナナ	七分つき米 油、片栗粉 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ たら ごま	かぼちゃ、チンゲンサイ あおのり もやし、にんじん、いんげん バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	牛乳 あげばん	ロールパン、砂糖、油	牛乳 きな粉		
28	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉団子とどろがんのとろみ煮 ゆでキャベツ フルーツカクテル	七分つき米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、豚ひき肉	切り干しだいこん、カットわかめ とうもろこし、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、いんげん、しょうが キャベツ もも缶、みかん缶	かつお・昆布だし汁 酒、中華だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油	牛乳 豆乳、ごま		食塩
29	昼食	ハッシュドポーク りんご(バナナ)	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん りんご	シチューミックス ビーフ
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	おかし
31	昼食	白パン ポークチャップ ピーマンのツナあえ(ごま) バナナ	白パンズ じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶、ごま	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰 ピーマン、にんじん バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	七分つき米、油	牛乳 しらす干し	こまつな	酒、食塩

※完了食は普通食を刻んで提供しています。
※生りんごの日はつくし組、めだか組バナナを提供します。