

# 献立表

2023年07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 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
03 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(さつまいも・ほうれんそう)</small>	米 さつまいも	木綿豆腐	ほうれんそう	
04 火	昼食	10倍粥 <small>ペースト(豆腐・こまつな・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、こまつな	
05 水	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(さつまいも・たまねぎ・にんじん)</small>	米 さつまいも		にんじん、たまねぎ	
06 木	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)</small>	米	しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ	
07 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(ブロッコリー・じゃがいも)</small>	米 じゃがいも	絹ごし豆腐	ブロッコリー	
08 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(キャベツ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
10 月	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(じゃがいも・こまつな)</small>	米 じゃがいも	しらす干し	こまつな	
11 火	昼食	10倍粥 <small>ペースト(さつまいも・キャベツ・にんじん)</small>	米 さつまいも		にんじん、キャベツ	
12 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)</small>	米	木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	
13 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)</small>	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ	
14 金	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(にんじん・じゃがいも・たまねぎ)</small>	米 じゃがいも		にんじん、たまねぎ	
15 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)</small>	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ	
18 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・じゃがいも)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	たまねぎ	
19 水	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(キャベツ・にんじん・たまねぎ)</small>	米		にんじん、たまねぎ、キャベツ	
20 木	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)</small>	米	しらす干し	にんじん、たまねぎ	
21 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(だいこん・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、だいこん	
22 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
24 月	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ・にんじん)</small>	米		キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁
25 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	
26 水	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)</small>	米	しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ	
27 木	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(かぼちゃ・チンゲン菜・にんじん)</small>	米		かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ	
28 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(キャベツ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、キャベツ	
29 土	昼食	10倍粥 <small>ペースト(たまねぎ・キャベツ・こまつな)</small>	米		たまねぎ、こまつな、キャベツ	
31 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	