

献立表

2023年07月

イカイノ保育園(後期食・中期食)

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 十	昼食	硬粥 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮 煮りんご	米	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん りんご	昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
03 月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) ひき肉とさつま芋の煮物	米 さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、オクラ ほうれんそう	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	米粉のコーンパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳	コーン缶	食塩
04 火	昼食	硬粥 みそ汁(さといも、こまつな) 豆腐のとりも煮	米 さといも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	こまつな にんじん、いんげん	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	
05 水	昼食	硬粥(しらす) 豆乳煮(さといも・たまねぎ・にんじん) 鶏ひき肉とピーマンの煮物	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	しらす干し 豆乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ ピーマン、黄ピーマン	昆布だし汁、食塩 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳、きな粉	にんじん	食塩
06 木	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	焼きとうもろこし			とうもろこし	しょうゆ
07 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・おくら・にんじん) 鶏肉のそぼろあんかけ(アボカド・にんじん)	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、オクラ ブロッコリー、たまねぎ	かつお・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
08 土	昼食	硬粥 鶏そぼろと野菜の煮物(豆腐) 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
10 月	昼食	硬粥(トマト) みそ汁(じゃがいも、こまつな) 白身魚と人参の煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	トマト たまねぎ、こまつな にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
11 火	昼食	硬粥 みそ汁(なす) 鶏ささみとにんじんの煮物	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身	なす キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	食パン			
12 水	昼食	硬粥 みそ汁(なす・にんじん) 白身魚の煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かねい	にんじん、なす かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	キャロットケーキ(米粉)ジャムなし	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳	にんじん	
13 木	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、オクラ たまねぎ、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
14 金	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・じゃがいも) 白身魚とキャベツの煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	にんじん キャベツ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
15 土	昼食	硬粥 豆腐と鶏肉の煮物 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン 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
18 火	昼食	硬粥 夏マーボー すまし汁	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、なす、たまねぎ、ピーマン	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	すいか			すいか	
19 水	昼食	硬粥 みそ汁(鶏肉) 白身魚とキャベツの煮物	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	食パン			
20 木	昼食	硬粥(しらす) だし煮(たまねぎ・トマト) にんじんのそぼろかけ	米 砂糖、片栗粉	しらす干し 鶏ひき肉	なす、たまねぎ、トマト 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	オレンジ			オレンジ	
21 金	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 豆腐団子とキャベツの煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	だいこん、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	コーンフレークのミルク煮	コーンフレーク	育児用ミルク		
22 土	昼食	硬粥 豆腐の野菜そぼろかけ バナナ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん バナナ	酒、昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
24 月	昼食	硬粥 豆乳煮(豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) 鶏肉とさつまいもの煮物	米 さつまいも、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、豆乳 鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、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
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
25 火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉と豆腐の煮物(にんじん)	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ 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	かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	絹ごし豆腐	かぼちゃ	
26 水	昼食	硬粥(しらす) 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 煮りんご	米 じゃがいも	しらす干し 鶏ひき肉	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、にんじん、なす りんご	かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
27 木	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) たらともやし煮	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ もやし、いんげん	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
28 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・キャベツ) とうがんのとりも煮	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	キャベツ、にんじん とうがん、いんげん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油	豆乳、ごま		食塩
29 土	昼食	硬粥 野菜そぼろかけ 煮りんご	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん りんご	酒、昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ				
31 月	昼食	硬粥 みそ汁(おくら) 鶏ひき肉と豆腐のトマト煮	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、オクラ トマト、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	バナナ			バナナ	

※15時のおやつは後期食から提供しています。