

# 献立表

2023年08月

イカイン保育園(中期食・後期食)

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 火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(こまつな・かぼちゃ) 白身魚と玉ねぎの煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かかれい	かぼちゃ、こまつな、にんじん たまねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
02 水	昼食	硬粥 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツとたまねぎのとりとろ煮	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	なす、だいこん キャベツ、たまねぎ、にんじん	酒、昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	しらすがゆ	全がゆ(精白米)	しらす干し		
03 木	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(にんじん・さつまいも) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・いんげん)	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かかれい	だいこん、にんじん たまねぎ、いんげん にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳、きな粉		
04 金	昼食	硬粥 だし煮(豆腐・じゃがいも、きゅうり) 鶏ささ身と野菜のとりとろ煮	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ささ身	きゅうり たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン	米粉、油	牛乳		
05 土	昼食	硬粥 豆腐の野菜あんかけ 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、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
07 月	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・にんじん) 野菜のそぼろあんかけ	米 じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、いんげん だいこん	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	食パン(耳なし)	食パン			
08 火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(なす・きゅうり) 鶏肉とにんじんの煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	なす、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
09 水	昼食	硬粥 だし煮(トマト・キャベツ) 白身魚のとりとろ煮	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	かかれい	トマト、たまねぎ、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	
10 木	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(鶏団子・かぼちゃ) 小松菜とにんじんのとりとろ煮	米 片栗粉 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ こまつな、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
12	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
17 木	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 豆腐とキャベツのとりとろ煮	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	たまねぎ キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
18 金	昼食	硬粥(しらす) だし煮(豆腐・とうがん) 野菜のみそ風味煮	米 片栗粉	しらす干し 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	とうがん キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン	昆布だし汁 昆布だし汁
	午後おやつ	食パン(耳なし)	食パン			
19 土	昼食	硬粥 豆腐のそぼろあんかけ 煮りんご	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン りんご	酒、昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
21 月	昼食	硬粥 だし煮(じゃがいも、ブロッコリー) 鶏肉と豆腐のとりとろ煮	米 じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	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、しょうゆ
	午後おやつ	キャロットケーキ(マーメレードなし)	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳	にんじん	
22 火	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・にんじん) 白身魚と野菜の煮物(チンゲン菜・だいこん)	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かかれい	にんじん、たまねぎ だいこん、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	きなこ豆腐		木綿豆腐、きな粉		
23 水	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(キャベツ・かぼちゃ) 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	かぼちゃ、キャベツ 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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
24 木	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・じゃがいも) 白身魚とたまねぎの煮物	米 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、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
25 金	昼食	硬粥 だし煮(とうがん) 鶏団子とキャベツのトマト煮	米 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	とうがん、にんじん トマト、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	蒸しかぼちゃ			かぼちゃ	
26 土	昼食	硬粥 鶏肉と野菜のトロトロ煮 煮りんご	米 砂糖	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
28 月	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(さつまいも、チンゲン菜) 肉豆腐(鶏)	米 さつまいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ 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
	午後おやつ	ロールパン	ロールパン			
29 火	昼食	硬粥 だし煮(豆腐・だいこん) 白身魚と野菜のとりとろ煮(こまつな・にんじん)	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐 かかれい	だいこん 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	
30 水	昼食	硬粥 みそ風味のだし煮(なす・にんじん) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	なす、にんじん たまねぎ、キャベツ	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
31 木	昼食	硬粥 だし煮(トマト・じゃがいも) 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉	トマト、たまねぎ キャベツ、チンゲンサイ	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト	さつまいも、砂糖、油	牛乳		