

献立表

2023年08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 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(こまつな・かぼちゃ)</small>	米	かれい	かぼちゃ、こまつな	
02 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
03 木	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(にんじん・さつまいも)</small>	米 さつまいも	かれい	にんじん	
04 金	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	
05 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(こまつな・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、こまつな	
07 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・じゃがいも)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	だいこん	
08 火	昼食	10倍粥 <small>ペースト(豆腐・にんじん・たまねぎ)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
09 水	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(トマト・キャベツ)</small>	米	かれい	トマト、キャベツ	
10 木	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	
17 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(チンゲン菜・さつまいも)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	
18 金	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ)</small>	米	しらす干し	たまねぎ、キャベツ	
19 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	
21 月	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	
22 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(チンゲン菜・だいこん)</small>	米	かれい	チンゲンサイ、だいこん	
23 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(にんじん・かぼちゃ)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、かぼちゃ	
24 木	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・にんじん)</small>	米 じゃがいも	しらす干し	にんじん	
25 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・だいこん)</small>	米	木綿豆腐	だいこん、かぼちゃ	
26 土	昼食	10倍粥 <small>ペースト(豆腐・にんじん・たまねぎ)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	
28 月	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(さつまいも・チンゲン菜)</small>	米 さつまいも	しらす干し	チンゲンサイ	
29 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(にんじん・こまつな)</small>	米	かれい	にんじん、こまつな	
30 水	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)</small>	米	しらす干し	にんじん、たまねぎ	
31 木	昼食	10倍粥 <small>ペースト(豆腐・キャベツ・チンゲン菜)</small>	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、キャベツ	