

# 献立表

2023年10月

イカイノ保育園(後期・中期)

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	
02月	昼食	硬粥 だし煮(じゃがいも・にんじん) 野菜そぼろのとりみ煮 おじや	米 じゃがいも 砂糖、米粉 五分がゆ(精白米)	鶏ひき肉	にんじん なす、たまねぎ、キャベツ にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 酒、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつおだし汁
03月	火	硬粥 みそ汁(さつまいも) 豆腐の野菜あんかけ バナナ	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	にんじん たまねぎ、いんげん バナナ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
04月	水	硬粥 だし煮(キャベツ) しらすと野菜の煮物 食パン	米 じゃがいも 食パン	しらす干し	キャベツ、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ
05月	木	硬粥 みそ味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚と野菜のとりみ煮 スイーツポテト	米 砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖、油	米みそ(淡色辛みそ) たら 牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
06月	金	硬粥(しらす) だし煮(かぼちゃ・たまねぎ) にんじんのそぼろあんかけ おかし	米 砂糖、片栗粉	しらす干し 鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ 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 お子様せんべい
07月	土	硬粥 豆腐と野菜の煮物 煮りんご おかし	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
10月	火	硬粥 みそ汁(じゃがいも・かぼちゃ) 鶏ひき肉と野菜の煮物 ロールパン	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	かぼちゃ 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
11月	水	硬粥 みそ汁(たまねぎ・ほうれん草) しらす干しとさつまいもの煮物 おじや	米 さつまいも、片栗粉 五分がゆ(精白米)	米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ かつおだし汁
12月	木	硬粥 だし煮(だいこん・にんじん) 白身魚とたまねぎのみそ風味煮 バナナ	米 砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん たまねぎ バナナ	かつお・昆布だし汁 酒、みりん
13月	金	硬粥 みそ汁(豆腐・こまつな) 肉じゃが(鶏肉) おかし	米 じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	こまつな 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 お子様せんべい
14月	土	硬粥 そぼろ納豆煮 じゃがいも おかし	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも	鶏ひき肉、納豆、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	昆布だし汁、しょうゆ 食塩 お子様せんべい
16月	月	硬粥 だし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 白身魚と野菜の煮物 食パン	米 砂糖、米粉	たら	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、きゅうり	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
17月	火	硬粥 だし煮(さつまいも・ほうれん草) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	かつお・昆布だし汁 みりん、食塩、しょうゆ
18月	水	硬粥 みそ汁(キャベツ・きゅうり) しらす干しと野菜のとりみ煮 キャロットケーキ(米粉)シヤムなし	米 片栗粉 米粉、油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) しらす干し 豆乳	きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、だいこん にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
19月	木	硬粥 だし煮(だいこん・ほうれん草) 白身魚と野菜の煮物 おじや	米 砂糖、片栗粉 五分がゆ(精白米)	たら	だいこん、ほうれんそう たまねぎ、にんじん にんじん、キャベツ	昆布だし汁、食塩 食塩、しょうゆ かつおだし汁
20月	金	硬粥 だし煮(たまねぎ・キャベツ) 鶏肉と豆腐のとりみ煮 米粉蒸しパン	米 さつまいも、砂糖、片栗粉 米粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
21月	土	硬粥 しらす干しとたまねぎの煮物 煮りんご おかし	米 砂糖、片栗粉	しらす干し	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 お子様せんべい
23月	月	硬粥 だし煮(豆腐・さつまいも) 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 枝豆のケーキ	米 さつまいも 砂糖、片栗粉 米粉、油、砂糖	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 牛乳、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、たまねぎ えだまめ(冷凍)	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩、しょうゆ
24月	火	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 蒸し魚(たまねぎ) おじや	米 五分がゆ(精白米)	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、だいこん、にんじん たまねぎ にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 食塩 かつおだし汁
25月	水	硬粥(しらす) だし煮(豆腐・ブロッコリー) 鶏肉とキャベツの煮物 おかし	米 砂糖、片栗粉	しらす干し 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	ブロッコリー キャベツ、にんじん	昆布だし汁 食塩、しょうゆ お子様せんべい
26月	木	硬粥 みそ汁(キャベツ・なす) 白身魚の煮つけ(たまねぎ・にんじん) おかし	米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ、なす たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ お子様せんべい
27月	金	硬粥 だし煮(だいこん・キャベツ) 蒸し野菜のそぼろあんかけ きなこ豆腐	米 さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	だいこん、キャベツ ブロッコリー、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
28月	土	硬粥 鶏肉と野菜のとりみ煮 煮りんご	米 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	酒、みりん、昆布だし汁、しょうゆ
30月	月	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 白身魚の煮物(にんじん) おかし	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
31月	火	硬粥 だし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 豆腐のブロッコリーあんかけ(鶏) かぼちゃの豆腐パン	米 砂糖、片栗粉 米粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉 絹ごし豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ

※15時のおやつ提供は後期食からになります。