

# 献立表

2023年10月

イカイノ保育園(普通・完了)

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
02月	昼食	御飯 みそ汁(なす・キャベツ) 炒り豆腐(ひじき) ペイダじゃが オレンジ	七分つき米 砂糖、油、片栗粉 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	なす、キャベツ、白ねぎ <small>にんじん、たまねぎ、きやんどう、ひじき、干しいたけ</small> あおりの オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこねぎ)	米、ごま油 七分つき米	牛乳 しらす干し、かつお節	白ねぎ	しょうゆ
03火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐) さけの酒蒸し ブロッコリーのごま酢あえ りんご	七分つき米 油 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ ちくわ、ごま	だいこん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、いんげん ブロッコリー、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油	牛乳 ごま	かぼちゃ	しょうゆ
04水	昼食	御飯 わかめスープ 鶏肉のふつくら焼き キャベツのおかか和え みかん缶	七分つき米 油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉 かつお節	もやし、白ねぎ、カットわかめ  きゅうり、キャベツ、にんじん みかん缶	中華だしの素、食塩 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 トースト(ツナマヨネーズ)	食パン、マヨドレ	牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ	
05木	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜) さわらの五目とろみ煮 野菜のごま和え もも缶	七分つき米 焼ふ 片栗粉、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さわら ごま	チンゲンサイ、えのきたけ <small>たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが</small> きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、油 七分つき米	牛乳 牛乳		
06金	昼食	御飯 すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き 切干大根としらすの炒り煮 バナナ	七分つき米 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き) しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ しょうが にんじん、切り干しだいこん、いんげん バナナ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳		
07土	昼食	すまし汁 豚丼 りんご	七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	カットわかめ <small>たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが</small> りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
10火	昼食	ハヤシライス かぼちゃのサラダ チーズ みかん缶	米、じゃがいも、油 マヨドレ	牛肉(肩ロース)  チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 みかん缶	ハヤシルウ、ケチャップ
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
11水	昼食	御飯 中華スープ(もやし) マーボー豆腐(たまねぎ) ほうれん草のナムル 梨	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ごま	もやし、えのきたけ、カットわかめ たまねぎ、白ねぎ、しょうが ほうれん草、にんじん、コーン缶 なし	中華だしの素、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(昆布)	七分つき米	牛乳	塩こんぶ	
12木	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 きゅうりのピクルス みかん缶	七分つき米、油、米粉、ごま油 焼ふ 砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 白ねぎ、カットわかめ だいこん、きゅうり、赤ピーマン みかん缶	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
13金	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 肉じゃが きゅうりの酢の物 オレンジ	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛肉(肩ロース)	こまつな、白ねぎ たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶、カットわかめ オレンジ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	牛乳 おからケーキ(ココア)	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、おから		ココア(ビュココア)
14土	昼食	みそ炒め丼 すまし汁 バナナ	七分つき米、油、片栗粉、砂糖 焼ふ	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、白ねぎ、赤ピーマン、しょうが カットわかめ バナナ	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
16月	昼食	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのマリネ もも缶	七分つき米 砂糖 油、砂糖	木綿豆腐 さわら、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、カットわかめ  かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶 もも缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 本みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムパン(マーマレード)	食パン	牛乳	マーマレード	
17火	昼食	カレーライス キャベツとツナのサラダ みかん缶	米、じゃがいも、油 マヨドレ	牛肉(肩ロース) ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん みかん缶	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
18	昼食	御飯	七分つき米			

水		野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ オレンジ	油、片栗粉 マヨドレ、マカロニ	鶏もも肉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ しょうが みかん缶、きゅうり、にんじん オレンジ	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース キャラットケーキ(米粉)	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳	野菜ジュース にんじん、マーマレード	
19 木	昼食	御飯 すまし汁(だいこん・さつまいも) 白身魚のもみじ焼き 白和え(ほうれん草) 梨	七分つき米 さつまいも 油、片栗粉 砂糖	たら 木綿豆腐、ごま	だいこん、たまねぎ にんじん ほうれん草、にんじん なし	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 みりん、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 油揚げと野菜の混ぜご飯	七分つき米、砂糖	牛乳 油揚げ	もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
20 金	昼食	さつま芋御飯 すまし汁(たまねぎ・えのき) 鶏肉のごまみそ焼 ゆで野菜 みかん缶	七分つき米、さつまいも 砂糖	油揚げ 鶏もも肉、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ キャベツ、ブロッコリー、にんじん みかん缶	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、食塩 みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・レーズン	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	干しぶどう	
21 土	昼食	すまし汁 焼きビーフン(豚肉・干しえび) バナナ	焼ふ ビーフン、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、干しえび	カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいちげ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ			野菜ジュース	塩せんべい
23 月	昼食	豆腐スープ(ごま) 中華丼(はくさい) ふかししいも りんご	七分つき米、ごま油、片栗粉 さつまいも	絹ごし豆腐、ごま 豚肉(肩ロース)	白ねぎ、カットわかめ <small>はくさい、にんじん、たまねぎ、おろしごぼう、干しいちげ、しょうゆ</small> りんご	中華だしの素、食塩 しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 枝豆のケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	えだまめ(冷凍)	
24 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) さけの塩焼き きんぴらごぼう オレンジ	七分つき米 ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ ごま	かぼちゃ、だいこん、白ねぎ にんじん、ごぼう、いんげん オレンジ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 おやつ・ピビンバ	七分つき米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒
25 水	昼食	ロールパン 豆腐のシチュー 鶏肉の甘辛煮 蒸し野菜(ブロッコリー) バナナ	ロールパン 米粉 砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豆乳 鶏もも肉	<small>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、干しいちげ</small> しょうが ブロッコリー、赤ピーマン バナナ	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、ながいも、油	牛乳 豚肉(もも)、干しえび、かつお節	キャベツ、白ねぎ、あおのり	お好みソース
26 木	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) かれいの煮つけ じゃが芋炒め みかん缶	七分つき米 砂糖 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	なす、キャベツ、えのきたけ しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 ブレックスナック	コーンフレーク、マーガリン	牛乳		
27 金	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん) ハンバーグ(きのこ) もやしのツナ酢あえ(ひじき) 梨	七分つき米 油 片栗粉 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ油漬缶	クリームコーン缶、だいこん、コーン缶 たまねぎ、しめじ もやし、にんじん、いんげん、ひじき なし	コンソメ、食塩 食塩、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 トースト(きな粉)	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
28 土	昼食	てりやき野菜丼 すまし汁 りんご	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん カットわかめ りんご	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ			野菜ジュース	塩せんべい
30 月	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃ(蒸し) オレンジ	七分つき米 油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース)	キャベツ、カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、きな粉	にんじん	食塩
31 火	昼食	御飯 みそ汁(即干だいこん・わかめ) さわらのあんかけ ペイド里芋 りんご	七分つき米 油 さといも、油	米みそ(淡色辛みそ) さわら	白ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン あおのり りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	かぼちゃ	

※完了食は普通食を刻んで提供しています。  
※生りんご・梨の日はつくし組、めたか組バナナを提供します。