

献立表

2023年11月

イカイノ保育園(初期)

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 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
02 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも		にんじん、チンゲンサイ	昆布だし汁
04 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・こまつな)	米		こまつな、キャベツ	昆布だし汁
06 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・ほうれん草)	米	木綿豆腐	だいこん、ほうれん草	昆布だし汁
07 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)	米	木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
08 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、だいこん	昆布だし汁 昆布だし汁
09 木	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)	米	かれい	チンゲンサイ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
10 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)	米	木綿豆腐	はくさい、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
11 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
13 月	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	しらす干し	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
14 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな	昆布だし汁 昆布だし汁
15 水	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	米	しらす干し	にんじん、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
16 木	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(ほうれん草・キャベツ)	米	しらす干し	キャベツ、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
17 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
18 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)	米		チンゲンサイ、たまねぎ	昆布だし汁
20 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん)	米	木綿豆腐	にんじん、ほうれん草	昆布だし汁 昆布だし汁
21 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	かれい	にんじん	昆布だし汁
22 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・かぼちゃ)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、チンゲンサイ	昆布だし汁 昆布だし汁
24 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ブロッコリー・だいこん)	米	絹ごし豆腐	ブロッコリー、だいこん	昆布だし汁 昆布だし汁
25 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	米	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
27 月	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)	米 じゃがいも	しらす干し	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
28 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・ブロッコリー)	米	木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
29 水	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(さつまいも・こまつな)	米 さつまいも	しらす干し	こまつな	昆布だし汁 昆布だし汁
30 木	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・にんじん)	米	木綿豆腐	はくさい、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁