

献立表

2023年11月

イカイノ保育園(普通食・完了食)

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 水	昼食	中華スープ ハリハリわかめ御飯 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル(ごま) もも缶	七分つき米 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	しめじ、ねぎ、カットわかめ 切り干しだいこん 白ねぎ、にんじん、しょうが ほうれんそう、もやし、コーン缶 もも缶	スープの素 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・レーズン	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	干しぶどう		
02 木	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) さけのサラダ焼き れんこんのさんぴら みかん	七分つき米 じゃがいも、油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ	チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ クリームコーン缶 れんこん、にんじん、たまねぎ みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(小松菜)	七分つき米、油	牛乳	こまつな	酒、食塩
04 土	昼食	すまし汁 野菜そぼろ丼 バナナ	焼ぶ 七分つき米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉	カットわかめ たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、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
06 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉団子とだいこんのとりも煮 ゆでキャベツ もも缶	七分つき米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏ひき肉、豚ひき肉	カットわかめ だいこん、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、いんげん、しょうが キャベツ もも缶	かつお・昆布だし汁 酒、中華だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
07 火	昼食	ロールパン じゃがいものスープ 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのごまあえ りんご	ロールパン じゃがいも 油、片栗粉	鶏もも肉 ごま	たまねぎ たまねぎ、ホールトマト缶詰、赤ピーマン ブロッコリー、にんじん りんご	コンソメ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	七分つき米、砂糖	牛乳 干しえび、ごま、かつお節	ひじき	しょうゆ、みりん、食塩
08 水	昼食	御飯 豚汁 豆腐のふわとろボール(えび) きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米 ごま油 ながいも、片栗粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、干しえび	だいこん、白ねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ きゅうり、みかん缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 米粉のだいこんパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	切り干しだいこん	食塩
09 木	昼食	御飯 みそ汁(里芋・わかめ) 白身魚の包み焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) 柿	七分つき米 さといも 油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい 鶏ひき肉、おから	チンゲンサイ、カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン にんじん、白ねぎ かき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、酢、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、油、砂糖	牛乳 ごま		しょうゆ
10 金	昼食	御飯 すまし汁(はくさい・えのき) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ポテトサラダ(ツナコーン) 梨	七分つき米 油 じゃがいも、マヨドレ	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ、しょうが きゅうり、コーン缶 なし	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ、酒
	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)
11 土	昼食	カレー風味のトマトライス みかん	七分つき米、油、米粉	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、しょうが みかん	コンソメ、食塩、カレー粉
	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
13 月	昼食	トマトごはん(鶏) 豆乳クリームスープ さわらのコーンマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー みかん缶	七分つき米 じゃがいも、油、片栗粉 マヨドレ、油	鶏もも肉 豆乳 さわら	トマト、あおのり たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 ブロッコリー みかん缶	酒、コンソメ、食塩 コンソメ、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)	
14 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) かぶのおかあえ(きゅうり) バナナ	七分つき米 ごま油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) かつお節	かぼちゃ、こまつな にんじん、刻みごんぶ、しょうが きゅうり、かぶ バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・さつまいも	さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、脱脂粉乳		
15 水	昼食	御飯 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	七分つき米 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 ピザトースト	食パン		果汁ジュース ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶	
16 木	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さけの塩焼き ほうれん草のごま和え もも缶	七分つき米 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ ごま	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ ほうれんそう、キャベツ、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(わかめ・ごま)	七分つき米	牛乳 ごま		食塩
17 日	昼食	すまし汁	じゃがいも、焼ぶ		えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)

金		てりやき野菜丼 みかん缶	七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
18 土	昼食	すまし汁 豚肉の甘みそ丼 バナナ	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ
	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
20 月	昼食	ドライカレーライス(厚揚げ) さつまいものスープ もやしのごま酢あえ(ワナ・ほうれんそう)	七分つき米、油、米粉 さつまいも 砂糖	生揚げ、豚ひき肉 ツナ油漬缶、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが えのきたけ、白ねぎ、カットわかめ もやし、ほうれんそう	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉 コンソメ、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 豆乳フルーツかんでん(バナナ・もも)	砂糖	牛乳 豆乳	バナナ、みかん缶、もも缶、かんでん(粉)	
21 火	昼食	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) 揚げ魚とじゃが芋の煮物 白菜の昆布和え みかん	七分つき米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	かぶ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが はくさい、塩こんぶ みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 おやつ・チャーハン(豚肉)	七分つき米、油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおりのり	酒、しょうゆ、食塩
22 水	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 炒り豆腐(ちくわひじき) 焼きかぼちゃ(ごま) りんご	七分つき米 油、砂糖、片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ちくわ ごま	えのきたけ、チンゲンサイ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、干しいんげ かぼちゃ りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・ピビンバ	七分つき米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉		
24 金	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん) れんこんバーグ 蒸し野菜 もも缶	七分つき米 油 片栗粉、油	牛ひき肉、豚ひき肉	クリームコーン缶、だいこん、コーン缶 れんこん、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー もも缶	コンソメ、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 いももち(さつまいも)	さつまいも、米粉、油	牛乳	あおりのり	食塩
25 土	昼食	中華スープ マーボー豆腐丼 りんご	焼ふ 七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ 白ねぎ、しょうが りんご	スープの素 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
27 月	昼食	さけとひじきの混ぜごはん 野菜のスープ煮(鶏) もやしのごま酢あえ(さやえんどう) 梨	七分つき米 じゃがいも、油 砂糖	さけ 鶏もも肉 ちくわ、ごま	ほうれんそう、にんじん、ひじき、刻みこんぶ トマト、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、さやえんどう なし	酒、みりん、食塩 中華だし、素、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(こまつな・きな粉)	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、きな粉	こまつな	
28 火	昼食	御飯 すまし汁(チンゲン菜、かぼちゃ) 松風焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	七分つき米 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま かつお節	かぼちゃ、チンゲンサイ、カットわかめ たまねぎ ブロッコリー りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	七分つき米	牛乳 しらす干し、かつお節		しょうゆ
29 水	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・あげ) さわらの焼きおろし煮 もやしの和え物 みかん	七分つき米 さつまいも 砂糖 ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら	たまねぎ だいこん もやし、にんじん、こまつな みかん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油	牛乳 絹ごし豆腐、脱脂粉乳		
30 木	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 野菜のゆかり和え バナナ	七分つき米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	切り干しだいこん、カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ きゅうり、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しそふりかけ
	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。

りんご・梨の日は0.1歳クラス、バナナの提供となります。