

献立表

2023年09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 金	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	米	かれい	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
02 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	たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
04 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれんそう・たまねぎ)	米	木綿豆腐	ほうれんそう、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
05 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 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
06 水	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)	米	しらす干し	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
07 木	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)	米	しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
08 金	昼食	10倍粥 野菜のペースト(きつねいも・にんじん・たまねぎ)	米 さつまいも		たまねぎ、にんじん	昆布だし汁
09 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・キャベツ)	米	木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
11 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)	米 さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
12 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん・たまねぎ)	米 じゃがいも		にんじん、たまねぎ	昆布だし汁
13 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
14 木	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・さつまいも)	米 さつまいも	かれい	こまつな	昆布だし汁 昆布だし汁
15 金	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	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
16 土	昼食	10倍粥 ペースト(にんじん・たまねぎ・こまつな)	米		にんじん、たまねぎ、こまつな	昆布だし汁
19 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)	米	木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
20 水	昼食	10倍粥 ペースト(じゃがいも・にんじん・だいこん)	米 じゃがいも		にんじん、だいこん	昆布だし汁
21 木	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・さつまいも)	米 さつまいも	しらす干し	キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
22 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	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
25 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・じゃがいも)	米	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
26 火	昼食	10倍粥 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ・キャベツ)	米		たまねぎ、にんじん、キャベツ	
27 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれんそう・キャベツ)	米	木綿豆腐	ほうれんそう、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁
28 木	昼食	10倍粥 野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん・じゃがいも)	米 じゃがいも		にんじん、かぼちゃ	昆布だし汁
29 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	米	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁