

# 献立表

2023年09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	
			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	硬粥 みそ汁(さといも・わかめ) 蒸し魚の野菜あんかけ	米 さといも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	カットわかめ たまねぎ、にんじん、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	野菜もち(こまつな・きな粉)	米粉、砂糖、油	牛乳、きな粉	こまつな	
02 土	昼食	硬粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 バナナ	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
04 月	昼食	硬粥 みそ汁(だいごん・にんじん) 鶏団子とかぼちゃの煮物(たまねぎ)	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	だいごん、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
05 火	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 白身魚とじゃがいものどろろ煮	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ、にんじん、いんげん たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
06 水	昼食	硬粥 マーボー豆腐(たまねぎ) きゅうりにんじんのくたくた煮(しらす)	米 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	たまねぎ きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	キャロットケーキ(米粉)ジャムなし	米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳	にんじん	
07 木	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) たらとにんじんの煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
08 金	昼食	硬粥 豆乳スープ(さつまいも) 鶏ひき肉ともやしのとろろみ煮	米 さつまいも 片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん 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
	午後おやつ	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
09 土	昼食	硬粥 鶏肉と豆腐のどろろ煮 煮りんご	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ りんご
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
11 月	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・たまねぎ) 鶏肉とさつまいものどろろ煮	米 さつまいも、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(りすくち) かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				おかし
12 火	昼食	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、なす にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	コーンブレークのミルク煮	コーンブレーク	育児用ミルク		
13 水	昼食	硬粥 すまし汁(チンゲン菜・かぼちゃ) 鶏団子のたまねぎあんかけ	米 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	かぼちゃ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(りすくち) かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油	豆乳、ごま		食塩
14 木	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな・さつまいも) 白身魚とオクラのどろろ煮	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	たまねぎ、こまつな キャベツ、オクラ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
15 金	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも・にんじん) 豆腐と野菜のあんかけ(たまねぎ・にんじん)	米 じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(りすくち) かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	米粉のかぼちゃパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	食塩
16 土	昼食	硬粥 さぼろの野菜の煮物(たまねぎ・こまつな) 煮りんご	米 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ りんご
	午後おやつ	おかし				
19 火	昼食	硬粥 コンソメスープ(キャベツ) 豆腐とかぼちゃのつぼ煮	米 片栗粉	木綿豆腐	キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、コンソメ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
20 水	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・だいごん) じゃがいものさぼろがけ	米 さといも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、だいごん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
21 木	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・さつまいも) 白身魚のあんかけ	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ、たまねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
22 金	昼食	硬粥(しらす) トマトスープ(じゃがいも・にんじん) キャベツと鶏ひき肉のくたくた煮	米 じゃがいも 片栗粉	しらす干し 鶏ひき肉	にんじん、トマト キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
25 月	昼食	硬粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 きゅうりのしらす和え	米 じゃがいも、片栗粉 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 しらす干し	たまねぎ、にんじん きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん	かつおだし汁
26 火	昼食	硬粥 すまし汁(だいごん・こまつな) さぼろの野菜あんかけ(ピーマン)	米 さといも 片栗粉	鶏ひき肉	だいごん、こまつな たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(りすくち) かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
27 水	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏肉とほうれんそうのどろろ煮	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
28 木	昼食	硬粥 みそ汁(なす・かぼちゃ) 白身魚と人参の煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、なす にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	鶏おじや	五分がゆ(精白米)	鶏ひき肉		かつおだし汁、しょうゆ
29 金	昼食	硬粥 豆乳スープ(豆腐・キャベツ・たまねぎ・にんじん) カレーとほうれんそうの煮物	米 片栗粉	豆乳、絹ごし豆腐 かれい	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	食パン			

※15時のおやつは後期食からになります。