

献立表

2023年09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
01 金	昼食	御飯 みそ汁(さといも・もやし) 白身魚の包み焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) りんご	七分つき米 さといも 油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい 鶏ひき肉、おから	もやし、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 りんご	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 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	
02 土	昼食	カレー風味のトマトライス もも缶	七分つき米、押麦、油、米粉	豚肉(肩ロース)		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
04 月	昼食	御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) 中華スープ きゅうりの酢の物(しらす・ごま) バナナ	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖 焼ふ 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し、ごま	たまねぎ、白ねぎ、しょうが えのきたけ、ねぎ きゅうり、にんじん、カットわかめ バナナ	しょうゆ、酒 スープの素 酢、しょうゆ
	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、あおのり	酒、しょうゆ、食塩
05 火	昼食	きのこ御飯(鶏) みそ汁(キャベツ・あげ) 鮭のポテトクリーム焼き いんげんとにんじんのソテー みかん缶	米、砂糖 じゃがいも、油 油	鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん キャベツ クリームコーン缶、たまねぎ にんじん、いんげん みかん缶	しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁 食塩 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)	
06 水	昼食	三色そばろ丼(凍り豆腐) みそ汁(だいこん・わかめ) 焼きかぼちゃ天(ごま) 梨	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油 米粉、油	鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ごま	ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、たまねぎ、カットわかめ かぼちゃ 梨	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
07 木	昼食	御飯 みそ汁(切干しいんげん・かぼちゃ) たらこの磯辺焼き きんぴらごぼう りんご	七分つき米 油、片栗粉 ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ たら	かぼちゃ、切り干しいんげん あおのり にんじん、ごぼう りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉お好み焼き(えび)	小麦粉、米粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳 豚肉(肩ロース)、干しえび、かつお節	キャベツ、にら、白ねぎ、あおのり	お好みソース、食塩
08 金	昼食	ロールパン 豆乳スープ(さつまいも) 鶏肉の照り焼き もやしのツナ酢あえ(ひじき) もも缶	ロールパン さつまいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖	豆乳 鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶 しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき もも缶	コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米、ごま油	牛乳 しらす干し、ごま	カットわかめ	しょうゆ、食塩
09 土	昼食	すまし汁 みそ炒め丼 オレンジ	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	カットわかめ キャベツ、ピーマン、白ねぎ、赤ピーマン、しょうが オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 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
11 月	昼食	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス チーズ バナナ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、赤ピーマン バナナ	カレールー 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ	
12 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) さわらのごま焼き じゃが芋炒め みかん缶	七分つき米 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら、ごま	なす、カットわかめ にんじん、たまねぎ、ピーマン みかん缶	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 ブレイクスナック	コーンフレーク、マーガリン	牛乳		
13 水	昼食	御飯 すまし汁(チンゲン菜・かぼちゃ) 松風焼き ひじきの煮物(にんじん) りんご	七分つき米 片栗粉 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ たまねぎ にんじん、ひじき 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、みりん
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	さつまいも、砂糖、米粉、油	牛乳 豆乳、ごま		食塩
14 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・さつまいも) カレイの煮つけ キャベツのおかゆ和え(おくら・キャベツ) もも缶	七分つき米 じゃがいも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい かつお節	たまねぎ、こまつな なす、しょうが キャベツ、オクラ、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖パン	黒糖パン	牛乳		
15 金	昼食	御飯 中華スープ(じゃがいも、にんじん) ミートローフ はるさめサラダ オレンジ	七分つき米 じゃがいも 油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳	もやし、にんじん、カットわかめ 干しぶどう、たまねぎ、いんげん きゅうり、にんじん オレンジ	中華だしの素、食塩 酒、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉のかぼちゃパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ	食塩
16 土	昼食	すまし汁 豚丼	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒

	りんご			りんご	
	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
19 火	朝食 トマトごはん(鶏) コンソメスープ 豆腐のふわとろボール(えび) かぼちゃのマリネ みかん缶	七分つき米 ながいも、片栗粉、油 油、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、干しえび	トマト、あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん キャベツ かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ みかん缶	酒、コンソメ、食塩 コンソメ 食塩 酢、食塩
	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
20 水	朝食 ハリハリわかめ御飯 豚汁 さけのコーンマヨネーズ焼き フライドにんじん オレンジ	七分つき米 さといも、ごま油 マヨドレ、小麦粉、油 油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) さけ	切り干しだいこん だいこん、白ねぎ、ごぼう クリームコーン缶 にんじん オレンジ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ 牛乳 お菓子 蒸し芋	さつまいも	牛乳		塩せんべい 食塩
21 木	朝食 御飯 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ マカロニサラダ もも缶	七分つき米 片栗粉、砂糖 マヨドレ、マカロニ	牛ひき肉、豚ひき肉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、みかん缶 もも缶	コンソメ、食塩 ケチャップ
	午後おやつ 果汁ジュース あげぱん	ロールパン、砂糖、油	きな粉	野菜ジュース	
22 金	朝食 御飯 中華スープ(じゃがいも、えのき) 厚揚げの中華炒め きゅうりのゆかりあえ りんご	七分つき米 じゃがいも 油、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)	えのきたけ、カットわかめ たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり りんご	中華だしの素、食塩 酒、食塩 しそふりかけ
	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		
25 月	朝食 ロールパン ミートボールのカレーシチュー 切干大根のサラダ(しらす干し) りんご	ロールパン じゃがいも、片栗粉、油 油、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、白ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん りんご	酒、コンソメ、食塩、カレー粉 酢
	午後おやつ 牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	七分つき米、ごま油	牛乳 豚ひき肉	にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん
26 火	朝食 すまし汁 てりやき野菜丼 みかん缶	焼ぶ 七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	カットわかめ もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 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		
27 水	朝食 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) 豚肉のしょうが焼き(トマト) ほうれんそうのごま和え バナナ	七分つき米 油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) ごま	たまねぎ、えのきたけ トマト、たまねぎ、しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	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)
28 木	朝食 御飯 みそ汁(なす・かぼちゃ) さわらと人参の煮物 さっぱりポテトサラダ オレンジ	七分つき米 じゃがいも、マヨドレ	米みそ(淡色辛みそ) さわら おから	なす、かぼちゃ、カットわかめ にんじん、さやえんどう、しょうが きゅうり、コーン缶、にんじん、レモン果汁 オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ 牛乳 おにぎり(とりそぼろ)	米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉	あおのり	酒、みりん、しょうゆ
29 金	朝食 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 梨	酒、みりん、食塩 中華だしの素、食塩 酢
	午後おやつ 牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶	

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