

献立表

2023年12月

イカイノ保育園(初期食)

| 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 金 | 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 | たら | にんじん、キャベツ | |
| 02 土 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ) | 米 | 木綿豆腐 | たまねぎ、こまつな | |
| 04 月 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・ほうれん草) | 米 | 木綿豆腐 | かぼちゃ、ほうれん草 | |
| 05 火 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(はくさい・さつまいも) | 米 | たら | はくさい | |
| 06 水 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・こまつな) | 米 | 木綿豆腐 | こまつな | |
| 07 木 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(たら・だいこん・かぼちゃ) | 米 | たら | だいこん、かぼちゃ | |
| 08 金 | 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 | 絹ごし豆腐 | にんじん、ブロッコリー | |
| 09 土 | 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 | 木綿豆腐 | にんじん、キャベツ | |
| 11 月 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ) | 米 | 木綿豆腐 | にんじん、キャベツ | |
| 12 火 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・ほうれん草) | 米 | たら | かぼちゃ、ほうれん草 | |
| 13 水 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(豆腐・はくさい・にんじん) | 米 | 絹ごし豆腐 | にんじん、こまつな | |
| 14 木 | 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 | |
| 15 金 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん) | 米 | たら | ブロッコリー、にんじん | |
| 16 土 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・たまねぎ) | 米 | 絹ごし豆腐 | たまねぎ | |
| 18 月 | 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 | |
| 19 火 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(チンゲン菜・じゃがいも) | 米 | たら | チンゲンサイ | |
| 20 水 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・だいこん) | 米 | 木綿豆腐 | にんじん、だいこん | |
| 21 木 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・ブロッコリー) | 米 | たら | ブロッコリー | |
| 22 金 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(しらす干し) 野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな) | 米 | しらす干し | かぼちゃ、こまつな | |
| 23 土 | 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 | 木綿豆腐 | にんじん、キャベツ | |
| 25 月 | 昼食 | 10倍粥 豆乳煮(じゃがいも・にんじん・たまねぎ) | 米 | 豆乳 | にんじん、たまねぎ | 昆布だし汁 |
| 26 火 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・はくさい) | 米 | たら | はくさい、こまつな | |
| 27 水 | 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 | |
| 28 木 | 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 | |