

献立表

2023年12月

イカイノ保育園(後期・中期食)

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	硬粥 すまし汁(かぶ・こまつな) 白身魚と野菜のみそ風味煮	米 砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、こまつな キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩、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
02 土	昼食	硬粥 豆腐のうま煮(こまつな・たまねぎ) 煮りんご おかし	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん りんご	昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
04 月	昼食	硬粥 みそ汁(ほうれん草・かぼちゃ) 鶏肉と豆腐の煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、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	おかし				
05 火	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・さつまいも) 白身魚と人参の煮物	米 さつまいも	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				
06 水	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも・こまつな) 豆腐と鶏肉のみそ風味煮 おかし	米 砂糖、片栗粉		こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
07 木	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 白身魚のとろみ煮	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、かぼちゃ チンゲンサイ、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				
08 金	昼食	硬粥 豆乳スープ(豆腐・はくさい) 白身魚とさつまいもの煮物(ブロッコリー) 野菜もち(かぼちゃ)	米 さつまいも、片栗粉 米粉、砂糖、油	豆乳、絹ごし豆腐 たら	はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー	昆布だし汁、食塩 食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おかし				
09 土	昼食	硬粥 豆腐とキャベツのみそ風味煮 じゃがいものたくたく煮 おかし	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	昆布だし汁、しょうゆ 食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
11 月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・さつまいも) 鶏肉とはくさいの煮物 おかし	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(甘みそ) 鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
12 火	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・かぼちゃ) 白身魚のあんかけ(にんじん・だいこん) おからケーキ(ココア)	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、ほうれんそう にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ ココア(ビュアココア)
	午後おやつ	おかし				
13 水	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな・にんじん) 豆腐のとろみ煮	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	こまつな、にんじん かぶ、きゅうり	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
14 木	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) 豆腐とキャベツの煮物 ロールパン	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ	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				
15 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・さといも) 白身魚とブロッコリーの煮物 おじや	米 さといも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かかれい	ブロッコリー、にんじん	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
16 土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 煮りんご おかし	米 米粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん りんご	酒、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
18 月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏肉とはくさいの煮物 おかし	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ はくさい、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
19 火	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・じゃがいも) 白身魚の煮物 おじや	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、チンゲンサイ だいこん	かつお・昆布だし汁 みりん、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
20 水	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏団子とにんじんの煮物 パン	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				
21 木	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 白身魚の煮物(ブロッコリー) おかし	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かかれい	はくさい、にんじん ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	おかし				
22 金	昼食	硬粥 すまし汁(こまつな・にんじん) 鶏肉とかぼちゃのみそ風味煮 おかし	米 砂糖、片栗粉	しらす干し 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
23 土	昼食	硬粥 豆腐と野菜の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご おかし	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ りんご	昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
25 月	昼食	硬粥 豆乳スープ(じゃがいも・にんじん) 鶏肉とたまねぎの煮物 おかし	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	豆乳 鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
26 火	昼食	硬粥 みそ汁(こまつな・はくさい) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん) パン	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				

27 水	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・にんじん) 鶏肉とだいごんの煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	はくさい、にんじん だいごん、きゅうり	昆布だし汁 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ			バナナ	
28 木	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鶏肉とキャベツの煮物	米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ キャベツ	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				

※15時のおやつは後期食からになります。