

献立表

2024年01月

イカイン保育園(中期、後期)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
05 金	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏ひき肉とだいたいこんの煮物	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 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				
06 土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 すまし汁	米 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 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				
09 火	昼食	硬粥 みそ汁(ほうれんそう・たまねぎ) 鶏ひき肉とじゃが芋のどろみ煮	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん だいこん	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	
10 水	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・かぼちゃ) 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物(たまねぎ・にんじん)	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 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 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				
11 木	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・だいこん) 白身魚とキャベツの煮物(こまつな)	米 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、にんじん キャベツ、こまつな	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
12 金	昼食	硬粥 みそ汁(さつまいも) 豆腐のそぼろがけ(はくさい・たまねぎ)	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	はくさい、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	米粉のコーンパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳	コーン缶	食塩
13 土	昼食	硬粥 鶏ひき肉のどろみ煮 すまし汁	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 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				
15 月	昼食	硬粥 だし煮(さといも・はくさい) 白身魚と野菜のたたくた煮(かぼちゃ・かぶ)	米 さといも		はくさい、にんじん かぼちゃ、かぶ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	米粉蒸しパン・レーズン	米粉、砂糖、油	牛乳	干しぶどう	
16 火	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲンサイ・だいこん) たらとにんじんの煮物	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、だいこん、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	
17 水	昼食	硬粥 だし煮(チンゲン菜・キャベツ) 豆腐のそぼろがけ	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、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	キプロットケーキ(米粉・シヤムなし)	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	豆乳	にんじん	
18 木	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・じゃがいも) 白身魚の野菜あんかけ(こまつな・にんじん)	米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	だいこん、たまねぎ こまつな、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
19 金	昼食	しらす粥(硬粥) だし煮(はくさい・たまねぎ) 鶏肉とさつまいものどろみ煮	米 さつまいも、片栗粉	しらす干し 鶏ひき肉	はくさい、にんじん、たまねぎ 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	コーンフレークのミルク煮	コーンフレーク	育児用ミルク		
20 土	昼食	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ(たまねぎ・チンゲン菜) すまし汁	米 片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	おかし				
22 月	昼食	硬粥 だし煮(豆腐・こまつな) 魚と野菜のそぼろあんかけ(かぼちゃ・ブロッコリー)	米 じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	いももち(さつまいも)	さつまいも、米粉、油		あおりの	
23 火	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
24 水	昼食	硬粥 だし煮(はくさい・さつまいも) 豆腐の野菜そぼろ煮(たまねぎ・にんじん)	米 さつまいも 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	はくさい 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	食パン			
25 木	昼食	硬粥 だし煮(だいこん・ブロッコリー) かれいの野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん)	米 片栗粉	かれい	だいこん、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、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	バナナ			バナナ	
26 金	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・キャベツ) 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物(たまねぎ)	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	キャベツ、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	ロールパン	ロールパン			
27 土	昼食	硬粥 豆腐と豚肉のみそ風味煮(じゃがいも・にんじん) バナナ	米 じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ バナナ	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				
29 月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・こまつな・さつまいも) 鶏肉とにんじんの煮物	米 さつまいも 片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	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、しょうゆ
	午後おやつ	ソフトパン(ポテトパン・米粉)	米粉、小麦粉、油、片栗粉、じゃがいも、砂糖	豆乳、ツナ油漬缶	たまねぎ	食塩、パセリ粉
30 火	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) 白身魚の煮つけ	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	はくさい、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	おじや	五分がゆ(精白米)		にんじん、キャベツ	かつおだし汁
31 水	昼食	しらす粥(硬粥) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 鶏肉とほうれんそうの煮物	米 じゃがいも 片栗粉	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	夕食	スティックパン	ロールパン			

※15時のおやつは後期食からになります。