

献立表

2024年01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 |
| 05 金 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・にんじん) | 米 | 木綿豆腐 | にんじん、だいこん | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 06 土 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(キャベツ・にんじん) | 米 | | にんじん、キャベツ | 昆布だし汁 |
| 09 火 | 昼食 | 10倍粥 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ・にんじん) | 米 | | たまねぎ、にんじん、こまつな | 昆布だし汁 |
| 10 水 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・かぼちゃ) | 米 | 木綿豆腐 | かぼちゃ、チンゲンサイ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 11 木 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・こまつな) | 米 | かれい | こまつな、キャベツ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 12 金 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん) | 米 | 木綿豆腐 | にんじん | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 13 土 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(じゃがいも・にんじん) | 米 じゃがいも | | にんじん | 昆布だし汁 |
| 15 月 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・かぶ) | 米 | しらす干し | かぼちゃ、かぶ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 16 火 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・だいこん) | 米 | 木綿豆腐 | だいこん、こまつな | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 17 水 | 昼食 | 10倍粥 ペースト(にんじん・チンゲン菜・キャベツ) | 米 | | にんじん、チンゲンサイ、キャベツ | 昆布だし汁 |
| 18 木 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・にんじん) | 米 | かれい | にんじん、こまつな | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 19 金 | 昼食 | 10倍粥 野菜のペースト(きつねいも・ほうれん草・にんじん) | 米 さつまいも | | ほうれん草、にんじん | 昆布だし汁 |
| 20 土 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜) | 米 | 木綿豆腐 | チンゲンサイ、たまねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 22 月 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・ブロッコリー) | 米 | 木綿豆腐 | かぼちゃ、ブロッコリー | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 23 火 | 昼食 | 10倍粥 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ・にんじん) | 米 | | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ | 昆布だし汁 |
| 24 水 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん) | 米 | 木綿豆腐 | にんじん、たまねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 25 木 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・ブロッコリー) | 米 | かれい | ブロッコリー、だいこん | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 26 金 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ) | 米 | 木綿豆腐 | かぼちゃ、たまねぎ | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 27 土 | 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 じゃがいも | 木綿豆腐 | にんじん | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 29 月 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・さつまいも) | 米 さつまいも | 木綿豆腐 | こまつな | 昆布だし汁 昆布だし汁 |
| 30 火 | 昼食 | 10倍粥 野菜のペースト(はくさい・たまねぎ・にんじん) | 米 | | はくさい、たまねぎ、にんじん | 昆布だし汁 |
| 31 水 | 昼食 | 10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(ほうれん草・にんじん) | 米 | しらす干し | にんじん、ほうれん草 | 昆布だし汁 昆布だし汁 |