

献立表

2024年02月

イカノ保育園(中期・後期食)

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 木	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) 白身魚と白菜のたくたく煮(ブロッコリー)	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	だいこん、かぼちゃ、にんじん はくさい、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
02 金	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・こまつな) 鶏肉と豆腐のとうみ煮(たまねぎ)	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ロールパン	ロールパン			
03 土	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも) 豆腐と野菜の煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 昆布だし汁、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
05 月	昼食	硬粥 みそ汁(にんじん・こまつな) 鶏肉と野菜の煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん、こまつな たまねぎ、かぼちゃ	昆布だし汁 昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おじや	五分がゆ(精白米)			かつおだし汁
06 火	昼食	硬粥 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 白身魚の野菜あんかけ(だいこん・にんじん)	米 さつまいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	チンゲンサイ 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	野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	豆乳、きな粉	にんじん	食塩
07 水	昼食	硬粥 すまし汁(こまつな・たまねぎ) 豆腐の野菜そぼろ煮	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな ブロッコリー、にんじん	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	おかし				お子様せんべい
08 木	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 白身魚のはくさいあんかけ	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	かぼちゃ、たまねぎ はくさい、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	蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳		
09 金	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・チンゲン菜) 豆腐の野菜そぼろあんかけ(たまねぎ・にんじん)	米 さつまいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん、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
	午後おやつ	バナナ				バナナ
10 土	昼食	硬粥 すまし汁(こまつな) 豆腐と野菜の煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	こまつな たまねぎ、にんじん	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				
13 火	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・きゅうり) 鶏肉と野菜のあんかけ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	だいこん、きゅうり 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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
14 水	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ	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	バナナ				バナナ
15 木	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) たらとキャベツの煮物	米 さつまいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、にんじん キャベツ	かつお・昆布だし汁 昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ロールパン	ロールパン			
16 金	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・こまつな) 鶏肉と大根の煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	こまつな、たまねぎ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、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
17 土	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも) 野菜そぼろ煮	米 じゃがいも 米粉	鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 昆布だし汁、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
19 月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・キャベツ) 白身魚と野菜の煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	キャベツ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	キャラットケーキ(ジャムなし)	小麦粉、油、米粉、砂糖	牛乳	にんじん	
20 火	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ・チンゲン菜) 鶏団子とさつま芋の煮物	米 さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ				バナナ
21 水	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) 野菜のそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
22 木	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・こまつな) 白身魚と野菜の煮物	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かれい	こまつな 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
	午後おやつ	蒸しパン・レーズン	米粉、砂糖、油	豆乳		干しぶどう
24 土	昼食	硬粥 すまし汁(じゃがいも) 鶏ひき肉と野菜の煮物	米 じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、みりん、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 月	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・さつまいも) 豆腐のはくさいそぼろあんかけ	米 さつまいも 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	だいこん 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、食塩、しょうゆ お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
27 火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚と野菜の煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ いんげん、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	絹ごし豆腐	かぼちゃ	
28 水	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 豆腐とたまねぎの煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	バナナ				バナナ
29 木	昼食	硬粥 みそ汁(はくさい・じゃがいも) 白身魚と野菜の煮物	米 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、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 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				

※15時のおやつは後期食からになります。