

献立表

2024年02月

イカイノ保育園(完了・普通食)

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	御飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) さわらと白菜の信田煮 ブロッコリーのおかかあえ みかん	七分つき米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) さわら、油揚げ かつお節	だいこん、かぼちゃ、しめじ はくさい、にんじん、白ねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、油、砂糖	牛乳 ごま		しょうゆ
02 金	昼食	若菜御飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(キャベツ) フルーツカクテル(もも)	米 じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)	えのきたけ、にんじん、こまつな しょうが キャベツ、赤ピーマン みかん缶、もも缶、パイン缶	若菜ふりかけ コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 トースト(きな粉)	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
03 土	昼食	すまし汁 五目ビーフン バナナ	焼ふ ビーフン、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、干しえび	カットわかめ たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
05 月	昼食	御飯 みそ汁(麩・こまつな) 炒り豆腐(ツナひじき) 焼きかぼちゃ もも缶	七分つき米 焼ふ 油、砂糖、片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ツナ油漬缶	こまつな、白ねぎ たまねぎ、にんじん、ひじき、干しいたけ かぼちゃ もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	七分つき米	牛乳 さけ、ごま		食塩
06 火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも) カレイの煮つけ きゅうりの酢の物 みかん	七分つき米 さつまいも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かレイ	チンゲンサイ、だいこん しょうが きゅうり、コーン缶、カットわかめ みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(にんじん)	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉	にんじん	食塩
07 水	昼食	御飯 すまし汁(もやし) 厚揚げと豚肉のみそ煮 ブロッコリーのごまあえ パイン缶	七分つき米 はるさめ、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ごま	えのきたけ、もやし、白ねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、赤ピーマン パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お菓子 バナナ		牛乳	バナナ	塩せんべい
08 木	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ 白菜のゆかり和え りんご	七分つき米 片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) さけ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな 切り干しだいこん、いんげん はくさい、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳 牛乳		
09 金	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のどろみ炒め(えのき) みかん	七分つき米 さといも もち米、片栗粉、ごま油 油、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、おから	だいこん、カットわかめ たまねぎ、干しいたけ、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 れんこんチップ	油	牛乳		食塩
10 土	昼食	すまし汁 豚丼 りんご	焼ふ 七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	カットわかめ たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
13 火	昼食	カレーライス きゅうりたけのこんのピクルス パイン缶 チーズ	米、じゃがいも、油 砂糖	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、赤ピーマン パイン缶	カレールウ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フレークスナック	コーンフレーク、マーガリン	牛乳		
14 水	昼食	御飯 野菜スープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ オレンジ	七分つき米 油、片栗粉 マヨドレ、マカロニ	鶏もも肉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ しょうが にんじん、きゅうり、コーン缶 オレンジ	コンソメ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	野菜ジュース おからケーキ(ココア)	ホットケーキ粉、砂糖、油	調製豆乳、おから	野菜ジュース	ココア(ビュアココア)
15 木	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ) さけの塩焼き 切干し大根の旨煮 りんご	七分つき米 さつまいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ 油揚げ	たまねぎ、もやし にんじん、切り干しだいこん、いんげん りんご	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
16 金	昼食	御飯 中華スープ(わかめ) マーボー豆腐 ペイコド里芋 みかん缶	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 さといも、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、しめじ、カットわかめ 白ねぎ、しょうが あおのり みかん缶	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	非常食				

17 土	昼食	すまし汁 野菜そぼろ丼 バナナ	焼ふ 七分つき米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉	カットわかめ たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
19 月	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) さわらとごぼうの煮つけ 白和え(ほうれん草・にんじん) もも缶	七分つき米 砂糖、油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら 木綿豆腐、ごま	たまねぎ、キャベツ ごぼう、しょうが ほうれん草、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
20 火	昼食	御飯 野菜スープ(チンゲン菜) ハンバーグ(きのこ) キャベツとコーンのサラダ バナナ	七分つき米 片栗粉 マヨドレ	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、しめじ キャベツ、コーン缶 バナナ	コンソメ、食塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(若菜)	米	牛乳		若菜ふりかけ
21 水	昼食	御飯 豆腐の旨煮 鶏肉の甘辛煮 ゆで野菜(ブロッコリー) りんご	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも) 鶏もも肉	はくさい、白ねぎ、にんじん しょうが ブロッコリー、赤ピーマン りんご	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 いももち	さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳		しょうゆ
22 木	昼食	御飯 みそ汁(小松菜) カレイの照り焼き もやしとツナ酢あえ(ひじき) みかん缶	七分つき米 じゃがいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい ツナ油漬缶	たまねぎ、こまつな もやし、にんじん、いんげん、ひじき みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン・レーズン	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	干しぶどう	
24 土	昼食	ハヤシライス みかん	米、じゃがいも、油	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) みかん	ハヤシルウ、ケチャップ
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子 アンパンマンチーズ		アンパンマンチーズ	野菜ジュース	塩せんべい
26 月	昼食	中華丼(はくさい) 中華スープ(だいこん) さつまいもの甘煮 パイン缶	七分つき米、ごま油、片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉(肩ロース)	はくさい、たまねぎ、にんじん、おろしごぼう、しいたけ、しょうが だいこん、コーン缶、カットわかめ パイン缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 スティックパイ	パイシート、砂糖	牛乳		
27 火	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ) さわらのもやしあんかけ ペイクドじゃが りんご	七分つき米 焼ふ 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) さわら	たまねぎ、切り干しだいこん もやし、にんじん、白ねぎ、いんげん、しょうが りんご	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米粉、砂糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	かぼちゃ	
28 水	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが・カレー味 小松菜のしらす和え バナナ	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛肉(肩ロース) しらす干し	白ねぎ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつな、キャベツ バナナ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳		
29 木	昼食	御飯 すまし汁(はくさい) さけの甘みそ焼き きんぴらごぼう もも缶	七分つき米 じゃがいも 砂糖 ごま油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ) ごま	はくさい、えのきたけ にんじん、ごぼう、いんげん もも缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	七分つき米、砂糖	牛乳 油揚げ	もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒

※完了食は普通食を刻んで提供しています。

※生りんごの日はつくし組、めだか組バナナを提供します。