

# 献立表

2024年03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
01 金	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(にんじん・だいこん)</small>	米		にんじん、たまねぎ、だいこん	昆布だし汁
02 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)</small>	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
04 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(さつまいも・ブロッコリー)</small>	米 さつまいも	木綿豆腐	ブロッコリー	昆布だし汁 昆布だし汁
05 火	昼食	10倍粥 すり流し(しらす) <small>野菜のペースト(だいこん・にんじん)</small>	米	しらす干し	にんじん、だいこん	昆布だし汁 昆布だし汁
06 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)</small>	米	木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな	昆布だし汁 昆布だし汁
07 木	昼食	10倍粥 <small>ペースト(キャベツ・じゃがいも・にんじん)</small>	米 じゃがいも		キャベツ、にんじん	昆布だし汁
08 金	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん・チンゲン菜)</small>	米		にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ	昆布だし汁
09 土	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
11 日	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)</small>	米 じゃがいも		たまねぎ、にんじん	昆布だし汁
12 月	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
13 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・こまつな)</small>	米	木綿豆腐	かぼちゃ、こまつな	昆布だし汁 昆布だし汁
14 水	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)</small>	米	かれい	チンゲンサイ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
15 木	昼食	10倍粥 <small>ペースト(たまねぎ・はくさい・にんじん)</small>	米		はくさい、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁
16 金	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
18 日	昼食	10倍粥 <small>野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ・にんじん)</small>	米		にんじん、キャベツ、たまねぎ	昆布だし汁
19 月	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)</small>	米	かれい	かぼちゃ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
21 火	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(さつまいも・にんじん)</small>	米 さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁
22 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(だいこん・にんじん)</small>	米	木綿豆腐	にんじん、だいこん	昆布だし汁 昆布だし汁
25 土	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)</small>	米	しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ	昆布だし汁 昆布だし汁
26 日	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(ほうれんそう・じゃがいも)</small>	米 じゃがいも	木綿豆腐	ほうれんそう	昆布だし汁 昆布だし汁
27 月	昼食	10倍粥 <small>ペースト(豆腐・チンゲン菜・キャベツ)</small>	米	木綿豆腐	チンゲンサイ、キャベツ	昆布だし汁
28 火	昼食	10倍粥 すり流し(白身魚) <small>野菜のペースト(かぼちゃ・だいこん)</small>	米	かれい	かぼちゃ、だいこん	昆布だし汁 昆布だし汁
29 水	昼食	10倍粥 すり流し(豆腐) <small>野菜のペースト(さつまいも・にんじん)</small>	米 さつまいも	木綿豆腐	にんじん	昆布だし汁 昆布だし汁