

献立表

2024年04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
02 火	昼食	御飯 五目みそ汁 さけのごま焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	七分つき米 さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ、ごま かつお節	だいこん、たまねぎ、えのきたけ ブロッコリー、にんじん オレンジ	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
03 水	昼食	御飯 じゃがいものスープ煮 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ みかん缶	七分つき米 じゃがいも 片栗粉、砂糖 マヨドレ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、カットわかめ たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン缶 みかん缶	コンソメ、食塩 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油	牛乳 ごま	かぼちゃ	しょうゆ
04 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな) かわいいの酒蒸し さつまいもの甘煮 バナナ	七分つき米 焼ふ 油 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かわいい	だいこん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン バナナ	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)		牛乳 しらす干し、かつお節		しょうゆ
05 金	昼食	御飯 すまし汁(かぼちゃ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 白菜のゆかりあえ パイン缶	七分つき米 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)	かぼちゃ、えのきたけ、白ねぎ たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん パイン缶	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 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 トースト(きな粉)	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
06 土	昼食	豚丼 すまし汁 バナナ	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、白ねぎ、しょうが カットわかめ バナナ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、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			野菜ジュース	塩せんべい
08 月	昼食	カレーライス かぼちゃのマリネ チーズ もも缶	米、じゃがいも、油 油、砂糖	牛肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ もも缶	カレールウ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン・レーズン	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	干しぶどう	
09 火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも) 白身魚の煮つけ ブロッコリーのごま酢あえ バナナ	七分つき米 さつまいも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かわいい ちくわ、ごま	たまねぎ、こまつな しょうが ブロッコリー、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ、酢
	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
10 水	昼食	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル みかん缶	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ 白ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん みかん缶	中華だしの素、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(鮭)	米	牛乳 さけ、ごま		
11 木	昼食	御飯 すまし汁(チンゲン菜) さわらの五目とろみ煮 ペイド里芋(青のり) パイン缶	七分つき米 片栗粉、油、砂糖 さといも、片栗粉、油	油揚げ さわら	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが あおのり パイン缶	かつお・昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ、酢、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
12 金	昼食	御飯 みそ汁(だいこん) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(キャベツ) オレンジ	七分つき米 片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉(皮付き)	だいこん、かぼちゃ しょうが キャベツ、赤ピーマン オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	小麦粉、油、米粉、砂糖	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
13 土	昼食	みそ炒め丼 すまし汁 バナナ	七分つき米、油、片栗粉、砂糖 焼ふ	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、白ねぎ、赤ピーマン、しょうが カットわかめ バナナ	酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、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			野菜ジュース	塩せんべい
15 月	昼食	中華丼 中華スープ(だいこん) 焼きかぼちゃ みかん缶	七分つき米、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆず)、しいたけ、しょうが だいこん、白ねぎ、えのきたけ、カットわかめ かぼちゃ みかん缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、中華だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 ソフトパン(ツナ)	ホットケーキ粉、マヨドレ	牛乳 豆乳、ツナ油漬缶	コーン缶	
16 火	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜) さけのポテト焼き キャベツのおかか和え もも缶	七分つき米 焼ふ じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) さけ かつお節	たまねぎ、チンゲンサイ クリームコーン缶 キャベツ、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつピビンバ	米、砂糖、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	もやし、こまつな、にんじん	酒、しょうゆ、食塩

17 水	昼食	ロールパン クリームシチュー もやしとひじきの酢あえ チーズ バナナ	ロールパン じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉 ツナ油漬缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もやし、にんじん、いんげん、ひじき バナナ	シチューミックスクリーム 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、ながいも、油 七分つき米	牛乳 豚ひき肉、干しえび、かつお節	キャベツ、白ねぎ、あおのり	お好みソース
18 木	昼食	御飯 野菜スープ ミートローフ ゆで野菜(ブロッコリー) オレンジ	油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、いんげん ブロッコリー オレンジ	コンソメ、食塩 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ゆかり)	米	牛乳		しそふりかけ
19 金	昼食	御飯 みそ汁(もやし) 豚肉のしょうが焼き ペイクドじゃが パイン缶	七分つき米 油 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース)	こまつな、もやし たまねぎ、白ねぎ、しょうが パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン・きなこ	米粉、油、三温糖	牛乳 調製豆乳、きな粉		
20 土	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 みかん缶	七分つき米、油、米粉、ごま油 焼ふ	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶 カットわかめ みかん缶	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、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
22 月	昼食	御飯 豆腐旨煮椀 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごまあえ もも缶	七分つき米 片栗粉、ごま油 片栗粉	絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース) 鶏もも肉 ごま	はくさい、白ねぎ、にんじん、しいたけ マーマレード ほうれんそう、にんじん もも缶	酒、食塩、こしょう しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	七分つき米、砂糖	牛乳 干しえび、ごま、かつお節		しょうゆ、みりん、食塩
23 火	昼食	御飯 すまし汁(かぼちゃ) さげの甘みそ焼き きゅうりの酢の物 バナナ	七分つき米 焼ふ 砂糖 砂糖	さげ、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	かぼちゃ、チンゲンサイ きゅうり、カットわかめ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、油	牛乳 調製豆乳		
24 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)
25 木	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも) かえいと切干大根のあんかけ こまつなのおかか和え パイン缶	七分つき米 じゃがいも 片栗粉、油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かえり、油揚げ かつお節	白ねぎ 切り干しだいこん キャベツ、こまつな、にんじん パイン缶	かつお・昆布だし汁 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
26 金	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜) 炒り豆腐(ツナひじき) ふかしいも みかん缶	七分つき米 砂糖、油、片栗粉 さつまいも	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ツナ水煮缶	だいこん、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、きょうりょう、ひじき、干しいたけ みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	焼き麩、マーガリン、砂糖	牛乳		
27 土	昼食	てりやき野菜丼 すまし汁 オレンジ	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん カットわかめ オレンジ	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、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
30 火	昼食	ハヤシライス 大根の甘酢漬け チーズ もも缶	米、じゃがいも、油 砂糖	牛肉(肩ロース) チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰) だいこん、きゅうり、赤ピーマン もも缶	ハヤシルウ 酢
	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	

※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。