

献立表

2024年07月

イカイノ保育園(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月	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ・にんじん) 豆腐のそぼろあんかけ	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ		バナナ		
02火	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・だいこん) 白身魚と野菜の煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) たら	たまねぎ、だいこん にんじん、こまつな	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				
03水	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・チンゲンサイ) 鶏肉と野菜の煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	バナナ		バナナ		
04木	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・こまつな) 肉じゃが(鶏肉)	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	食パン	食パン			
05金	昼食	硬粥 すまし汁(キャベツ・にんじん) 白身魚と野菜の煮物	米 片栗粉	たら	キャベツ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 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				
06土	昼食	硬粥 すまし汁(にんじん) 野菜のそぼろあんかけ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 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				
08月	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・キャベツ) 鶏ひき肉と野菜の煮物(にんじん)	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	米みそ(赤色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	調製豆乳		
09火	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの煮物	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	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 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
10水	昼食	硬粥 すまし汁(だいこん・かぼちゃ) 豆腐の和風あんかけ	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐	だいこん、かぼちゃ 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		
11木	昼食	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 鶏肉とかぼちゃのどろみ煮	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳		
12金	昼食	硬粥 みそ汁(じゃがいも・にんじん) 野菜のそぼろあんかけ	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、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		
13土	昼食	硬粥 すまし汁(にんじん) 鶏ひき肉と豆腐の煮物	米 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん 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、食塩 お子様せんべい
	午後おやつ	おかし				
16火	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ・じゃがいも) 鶏肉と野菜のどろろ煮	米 じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ 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、食塩、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	
17水	昼食	硬粥 すまし汁(だいこん・キャベツ) 白身魚とじゃがいもの煮物	米 砂糖	鶏ひき肉	だいこん、キャベツ にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 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				
18木	昼食	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 白身魚と野菜のくたくた煮	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) かれい	かぼちゃ、こまつな ブロッコリー、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		
19金	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・こまつな) 鶏肉と野菜のみそ風味煮	米 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、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		
20土	昼食	硬粥 野菜そぼろ煮 すまし汁(こまつな)	米 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな	酒、かつお・昆布だし汁、食塩、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				
22月	昼食	硬粥 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物	米 じゃがいも	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら	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
	午後おやつ	キャロットケーキ	小麦粉、油、米粉、砂糖	豆乳	にんじん	
23火	昼食	硬粥 すまし汁(チンゲン菜・じゃがいも) 鶏ひき肉と豆腐のどろろ煮	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	チンゲンサイ、だいこん たまねぎ、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	蒸しかぼちゃ		かぼちゃ		
24水	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) 鶏肉とじゃがいもの煮物	米 じゃがいも、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん こまつな	かつお・昆布だし汁 みりん、かつお・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)	にんじん、キャベツ		
25木	昼食	硬粥 みそ汁(たまねぎ・こまつな) 鶏肉とキャベツの煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 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 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				
26金	昼食	硬粥 すまし汁(豆腐・キャベツ)	米	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ	かつお・昆布だし汁

		鶏肉と野菜のとりみ煮	片栗粉	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ロールパン	ロールパン			
27 土	昼食	硬粥 すまし汁(にんじん) 豆腐のそぼろ煮	米 砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい
29 月	昼食	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 鶏肉とキャベツの煮物	米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	だいこん、にんじん キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	調製豆乳		
30 火	昼食	硬粥 すまし汁(たまねぎ・にんじん) 鶏肉と豆腐の煮物(じゃがいも)	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	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、酒、しょうゆ
	午後おやつ	食パン	食パン			
31 水	昼食	硬粥 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん) 白身魚とかぼちゃの和風あん	米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) たら	チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	おかし				お子様せんべい

※15時おやつの提供は後期食からとなります。

※中期食は後期食を刻んで提供しています。