

献立表

2024年07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月	昼食	中華丼 わかめスープ 焼きかぼちゃ チーズ オレンジ	七分つき米、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース) チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが えのきたけ、コーン缶、白ねぎ、カットわかめ かぼちゃ オレンジ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 中華だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳		
02火	昼食	御飯 すまし汁(だいこん) さわらの西京焼き 小松菜のごま和え パイン缶	七分つき米 砂糖	木綿豆腐、油揚げ さわら、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ ごま	だいこん こまつな、にんじん パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 本みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お菓子		牛乳		塩せんべい
03水	昼食	御飯 みそ汁(チンゲンサイ) 炒り豆腐 ペイジドじゃが バナナ	七分つき米 焼ふ 砂糖、油、片栗粉 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ツナ水煮缶	もやし、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、きやえんどう、ひじき、干しいたけ	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(若菜)	米	牛乳		若菜ふりかけ
04木	昼食	御飯 みそ汁(小松菜) 肉じゃが きゅうりの酢の物 みかん缶	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース) ちくわ	こまつな、えのきたけ、白ねぎ たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶、カットわかめ みかん缶	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢
	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	
05金	昼食	御飯 野菜スープ タンドリーチキン ゆで野菜(ブロッコリー) オレンジ	七分つき米	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、しめじ、にんじん、たまねぎ しょうが ブロッコリー、赤ピーマン オレンジ	コンソメ、食塩 食塩、カレー粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 スティックパイ	パイシート、砂糖	牛乳		
06土	昼食	ビーフン五目(えび) 中華スープ バナナ	ビーフン、油、ごま油 焼ふ	豚肉(肩ロース)、干しえび	たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ カットわかめ バナナ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 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
08月	昼食	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ チーズ パイン缶	米、じゃがいも、油 マヨドレ	牛肉(肩ロース) ツナ油漬缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰) キャベツ パイン缶	ハヤシルウ
	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		
09火	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも) さけの酒蒸し ひじきの煮物(にんじん) オレンジ	七分つき米 じゃがいも、焼ふ 油 ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ 油揚げ	チンゲンサイ たまねぎ、えのきたけ、いんげん にんじん、ひじき オレンジ	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこし		牛乳	とうもろこし	しょうゆ
10水	昼食	御飯 すまし汁(わかめ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりのゆかりあえ バナナ	七分つき米 はるさめ、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、白ねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん バナナ	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 しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(かぼちゃ)	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、きな粉	かぼちゃ	食塩
11木	昼食	御飯 豆乳スープ(キャベツ) ミートローフ かぼちゃのマリネ みかん缶	七分つき米 じゃがいも 油 油、砂糖	調製豆乳 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、コーン缶 たまねぎ、いんげん かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ みかん缶	コンソメ、食塩 酒、食塩 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 牛乳	干しぶどう	
12金	昼食	御飯 みそ汁(あげ) 牛肉とごぼうの炒め煮 ブロッコリーのごまあえ バナナ	七分つき米 油、砂糖	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース) ごま	たまねぎ、カットわかめ えのきたけ、にんじん、ごぼう ブロッコリー、赤ピーマン バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこねぎ)	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	白ねぎ	しょうゆ
13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、にんじん、たまねぎ、キャベツ 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(うすくち)、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
16火	昼食	カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス チーズ パイン缶	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 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 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	

17 水	昼食	御飯 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	七分つき米 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉、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、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶 オレンジ	コンソメ、食塩 ケチャップ 食塩
	午後おやつ	果汁ジュース おからケーキ(ココア)	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、おから	野菜ジュース	ココア(ピュアココア)
18 木	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ) カレイの煮つけ ブロッコリーのごま酢あえ バナナ	七分つき米 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) かれい ちくわ、ごま	かぼちゃ、こまつな、白ねぎ 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、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、ながいも、油	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
19 金	昼食	御飯 みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかかあえ みかん缶	七分つき米 油 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) かつお節	だいこん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、にんじん みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チャーハン(ひじき)	米、ごま油	牛乳 豚ひき肉	にんじん、しいたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん
20 土	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 バナナ	七分つき米、油、米粉、ごま油 焼ふ	豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 カットわかめ バナナ	酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、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
22 月	昼食	みそ汁(豆腐) 御飯 さわらのもやしあんかけ 蒸しかぼちゃ オレンジ	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 かぼちゃ	木綿豆腐 さわら	たまねぎ、カットわかめ もやし、にんじん、白ねぎ、しょうが オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 食塩
	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 牛乳	にんじん、マーマレード	
23 火	昼食	御飯 中華スープ(だいこん) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル すいか	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	だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ 白ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん すいか	中華だしの素、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油	牛乳 黒ごま	かぼちゃ	しょうゆ
24 水	昼食	御飯 コーンスープ 牛肉と野菜のカレー炒め ポテトサラダ パイ缶	七分つき米 油 油 じゃがいも、マヨドレ	豆乳 牛肉(肩ロース)	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン にんじん、きゅうり パイ缶	コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 おさかなごはん	米	牛乳 ツナ味付缶	もやし、こまつな	酒、食塩
25 木	昼食	御飯 みそ汁(にんじん) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(キャベツ) みかん缶	七分つき米 片栗粉、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉	こまつな、にんじん、切り干しだいこん しょうが キャベツ、赤ピーマン 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 お菓子 チーズ		牛乳 チーズ		塩せんべい
26 金	昼食	御飯 みそ汁(えのき) 肉団子(焼き) もやしとツナのごま酢あえ すいか	七分つき米 片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉 ツナ油漬缶、ごま	キャベツ、えのきたけ たまねぎ、白ねぎ もやし、にんじん、いんげん、ひじき すいか	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒、食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
27 土	昼食	豚丼 すまし汁 オレンジ	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 オレンジ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、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
29 月	昼食	御飯 豚汁 豆腐のふわとろボール キャベツのおかかあえ パイ缶	七分つき米 ながいも、片栗粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース)、淡色みそ 木綿豆腐、干しえび かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ たまねぎ キャベツ、にんじん パイ缶	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 枝豆のケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	えだまめ(冷凍)	
30 火	昼食	御飯 みそ汁(ふ) 豚肉と昆布の炒め煮 ふかしいも すいか	七分つき米 焼ふ ごま油、砂糖 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース)	たまねぎ、カットわかめ にんじん、刻みこんぶ、しょうが すいか	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ	
31 水	昼食	御飯 みそ汁(もやし) さわらのごま焼き かぼちゃの和風あん バナナ	七分つき米 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) さわら、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ かぼちゃ、いんげん バナナ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(おかか)	米	牛乳 かつお節		しょうゆ

※完了食は後期食を刻んで提供しています。