

2021年07月



## 献立表（夕食）



保育園リコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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
01 木	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、卵スープ	269.6 11.2 8.7 1.3	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが
02 金	木の葉丼、オクラのツナ和え、豆腐の味噌汁	252.9 11.3 5.2 1.3	米、砂糖、片栗粉、油	卵、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オクラ、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)
03 土	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、大豆サラダ、コンソメスープ	250.6 13.9 4.7 1.2	米、砂糖、油	さけ、ゆで大豆、かにかまぼこ、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、カットわかめ
04 日	御飯、新じゃがそばろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	266.2 8.5 7.8 0.7	じゃがいも、米、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん
05 月	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、桃	228.5 9 5.5 1.4	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	豚肉(肩)、かまぼこ	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶
06 火	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかあえ、たまねぎのすまし汁	255.3 13.8 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
07 水	御飯、高野豆腐の卵とじ、オクラのすまし汁	242.2 12.2 5.9 0.8	米、砂糖	鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、干しいたけ
08 木	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、みかん	205.8 7.7 8.3 1.2	ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン
09 金	御飯、カレーの煮つけ、もやしのごま和え、玉ねぎの味噌汁	206.9 12.7 2 1.2	米、砂糖、ごま	かひい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
10 土	カレーライス、キャベツの和え物、桃	308.2 9.2 9.1 0.8	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶
11 日	御飯、さけのハン粉焼き、白菜と昆布の酢の物、もやしスープ	237.8 12.9 5.9 0.7	米、マヨネーズ、ハン粉、油、砂糖	さけ、かにかまぼこ、粉チーズ	緑豆もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ
12 月	人参とひじきの御飯、肉豆腐、青菜の味噌汁	238.5 11 6 1.7	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)、しょうが
13 火	御飯、肉じゃが、えのきの酢の物、白菜の味噌汁	240.8 7.5 4.7 1.3	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、えのきたけ、いんげん、カットわかめ
14 水	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツとコーンのスープ	267.8 13.3 7.9 1.2	米、じゃがいも、油、ごま油	卵、さけ、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ
15 木	御飯、豆腐のカレーチャンプル、春雨スープ、パイナップル	271.7 9.8 7.2 1	米、はるさめ、油、ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ
16 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまごし、もやしの味噌汁	228.2 9.6 5.1 1.1	米、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たまねぎ、ひじき、カットわかめ
17 土	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、玉ねぎスープ	279.3 10.3 8.3 0.9	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、コーン缶、カットわかめ
18 日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	247.5 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
19 月	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、みかん	185.4 10.1 3.3 1.5	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)
20 火	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、りんごのコンポート	306.5 7.6 6.1 0.7	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、レモン果汁
21 水	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎスープ	225.7 6.1 5.2 0.9	米、マヨネーズ、ごま油	ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ
22 木	キッズピザ、ジャーマンポテト、キャベツのスープ	277.4 9.4 10.3 1.1	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しょうが、パセリ
23 金	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パイナップル	194.4 8.5 6.2 0.8	ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、かまぼこ	パイナップル、レタス、にんじん、キャベツ、しいたけ
24 土	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしナムル、中華スープ	236.1 8.8 6.7 1.1	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、卵、淡色みそ	にんじん、こまつな、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
25 日	スパゲティナポリタン、白菜スープ、みかん	189.1 6.5 5.7 1.2	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	みかん缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
26 月	鮭と枝豆のまぜご飯、ジャーマンポテト、そうめん	300.2 12.8 6.8 1.7	米、じゃがいも、干しめん、油、砂糖	さけ、卵、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、パセリ
27 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	320.3 12.8 11.3 0.9	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶
28 水	御飯、タラの生煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	194.2 11.8 0.9 1.4	米、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
29 木	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	280.8 13.2 5.6 1	米、砂糖、片栗粉、油	さくら、絹ごし豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
30 金	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	249.7 9.9 7.6 0.9	米、油	卵、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん
31 土	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、ポテトサラダ、豆腐スープ	273 8.1 10.2 0.8	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。