

2021年08月



献立表



保育園りコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 100gあたり	材 料 名			3時おやつ
			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日	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	536 16.6 17.2 1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、いんげん	牛乳、人参ドーナツ
02月	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	469.9 米、○白玉粉、○砂糖、砂糖 20.5 13.3 1.8	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○木綿豆腐、ゆで大豆、煮干し豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
03火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ソナ和え、大根の味噌汁	373.7 19.6 7.7 1.3	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、いわし、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、○かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
04水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	570.5 米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油 13.5 22.4 1.4	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
05木	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コンスープ	402.3 米、油、砂糖、すりごま、ごま油 12.5 10.2 1.3	米、油、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ	○りんご濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
06金	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	464.7 米、○小麦粉、○油、砂糖、○砂糖、卵 19.9 15.8 1.5	米、○小麦粉、○油、砂糖、○砂糖、卵	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、いちご蒸しパン
07土	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	434.3 焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油 13.1 15.3 1	焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ウインナーおにぎり
08日	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、桃	582.8 米、○強力粉、じゃがいも、○マーガリン、○砂糖、油、砂糖 18.2 17.7 1.8	米、○強力粉、じゃがいも、○マーガリン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、○いちごジャム	牛乳、豆腐スコーン
09月	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	374.3 ゆでうどん、○米、さといも、油 14.4 7.1 1.9	ゆでうどん、○米、さといも、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
10火	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	459.4 米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油 21 10.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○バナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
11水	御飯、ボークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	522.4 米、じゃがいも、○食パン、油 22.4 18.7 2.1	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、○ウインナーソーセージ、○とろろチーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ピザトースト
12木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのこま和え、さつまいもの味噌汁	489.6 米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま油 20.9 16.7 1.2	米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、にんじん	牛乳、フルーツヨーグルト
13金	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	456 米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖 17.7 13.1 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、○バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しよが	牛乳、バナナケーキ
14土	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	487.2 米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油 23.6 15.8 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
15日	御飯、鶏のみそつくね、炒めなます、里芋のみそ汁	451.8 米、○じゃがいも、さといも、パン粉、○油、砂糖、油、ごま油 17.5 15.7 1.4	米、○じゃがいも、さといも、パン粉、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	○かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、いんげん	牛乳、野菜チップ
16月	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	396.3 ゆでうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま 16 9.3 1.2	ゆでうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	○牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
17火	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	461 米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、油、砂糖 16.5 11.1 1.7	米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18水	御飯、ボークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	505.8 米、さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油 16.3 12.1 0.9	米、さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイナップル、○オレンジ濃縮果汁、ボークポテトや豆腐、○にんじん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャラットゼリー
19木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	440.8 ○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖 19.8 12.5 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、トマト、コーン缶、あおのり	牛乳、芋もち
20金	木の葉餅、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	494.9 米、○食パン、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油 18.3 12.8 2.2	米、○食パン、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
21土	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	446.7 米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま油 11.8 14.7 1.1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
22日	スパゲティナポリタン、白菜スープ、みかん	413.8 ○米、スパゲティ、油、○砂糖、砂糖 13.9 11 1.7	○米、スパゲティ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、ウインナーソーセージ、○豚ひき肉、○米みそ(赤色辛みそ)、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	肉味噌おにぎり
23月	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	540.9 米、じゃがいも、○砂糖、砂糖 21.8 21.2 1.7	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、○ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しよが	牛乳、ほうれん草ケーキ
24火	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	459.2 米、砂糖、油 13.3 13.1 1.3	米、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	○もも果汁30%飲料、りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
25水	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	499.9 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油 22.8 13.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のパンケーキ
26木	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	483.8 生中華めん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま油、片栗粉、ごま油 18 10.9 2.1	生中華めん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま油、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○油揚げ、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、○にんじん、いんげん	いなりおにぎり
27金	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	483.2 米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油 18.8 13.7 1.8	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
28土	☆夏祭りメニュー☆ 焼きそば、チキンナゲット、たこウインナー、フライドポテト、スティックきゅうり	572 焼きそばめん、○ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、油、○砂糖、マヨネーズ、○油 19.9 28.6 1.7	焼きそばめん、○ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、油、○砂糖、マヨネーズ、○油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ、かつお節	きゅうり、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ	牛乳、オレンジ蒸しパン
29日	御飯、スペインッシュオムレツ、ブロッコリーとツナのサラダ、きのこのスープ	659.2 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油 24.7 27.2 2	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、卵ひき肉、粉チーズ、牛乳、○バター、ツナ水煮缶	○にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しめじ、きやえんどう	牛乳、キャラットケーキ
30月	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	375 ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖 14.3 4.1 1.8	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味噌汁のり	ツナおにぎり
31火	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	527.4 米、○小麦粉、○砂糖、干しとうめん、○砂糖、ごま油 18.3 19.1 1.5	米、○小麦粉、○砂糖、干しとうめん、○砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ

※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。