

2021年09月



## 献立表



保育園リコラ

| 日付      | 献立                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分                     | 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<br>水 | 御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁       | 527.8<br>22.2<br>17.5<br>1.7                | 米、○砂糖、砂糖、油                           | ○牛乳、○牛乳、かれい、ゆで大豆、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)         | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○こまつな、いんげん、ひじき                                 | 牛乳、小松菜ケーキ    |
| 02<br>木 | 御飯、豆腐のカレーチャンプル、カニカマサラダ、ほうれん草のすまし汁   | 444.6<br>17.4<br>15.8<br>1.4                | 米、マヨネーズ、油、砂糖                         | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、かつお節                            | ○りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、○粉かんでん       | 牛乳、りんごゼリー    |
| 03<br>金 | スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート         | 419.2<br>12.9<br>8.5<br>1.7                 | ○米、スパゲティ、砂糖、油                        | ○牛乳、ウインナーソーセージ、○ゆで大豆、かつお節、粉チーズ、○かつお節                       | りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用) | ひじきおにぎり      |
| 04<br>土 | カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ              | 450.7<br>15.2<br>12.5<br>1.2                | 米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油                   | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉                               | レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ                                  | 牛乳、きな粉トースト   |
| 05<br>日 | 御飯、クリームシチュー、キャベツのサラダ、みかん            | 514.9<br>15.2<br>12<br>1.4                  | 米、○米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、○こま       | ○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○油揚げ                                           | みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、コーン缶、いんげん                           | いなりおにぎり      |
| 06<br>月 | 親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁            | 499.2<br>21<br>12.4<br>1.9                  | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖                 | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらすずし、かつお節、いわし(煮干し)         | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○オレング濃縮果汁、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)                  | 牛乳、オレング蒸しパン  |
| 07<br>火 | 御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル    | 552.5<br>13.6<br>19.1<br>1.2                | 米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油           | ○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○木綿豆腐、ツナ水煮缶                             | パイ缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん                       | 牛乳、人参ドーナツ    |
| 08<br>水 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁     | 412.7<br>18.8<br>11.7<br>1.5                | 米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖                    | ○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)                  | はくさい、にんじん、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり                   | 牛乳、フルーツヨーグルト |
| 09<br>木 | 焼きそば、ツナサラダ、春雨スープ                    | 442.3<br>13.7<br>16.9<br>1.7                | 焼きそばめん、○米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま            | ○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶                               | キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり                        | ウインナーおにぎり    |
| 10<br>金 | 御飯、肉じゃが、オクラのツナ和え、小松菜の味噌汁            | 441<br>15.7<br>14.7<br>1.4                  | 米、じゃがいも、○じゃがいも、○油、油、砂糖               | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)           | たまねぎ、○かぼちゃ、オクラ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん                           | 牛乳、野菜チップ     |
| 11<br>土 | 御飯、鶏豆腐あんかけ、わかめの味噌汁、桃                | 472.8<br>18.5<br>12.5<br>1.3                | 米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、油                 | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)            | もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)、カットわかめ                    | 牛乳、マカロニきな粉   |
| 12<br>日 | けんちんうどん、卵の花、パイナップル                  | 406.2<br>ゆでうどん、○ホットケーキ粉、さといも、○砂糖、油          | ゆでうどん、○ホットケーキ粉、さといも、○砂糖、油            | ○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節                    | パイ缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)                                     | 牛乳、豆腐のバンケーキ  |
| 13<br>月 | 御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソースープ             | 507.8<br>米、じゃがいも、○砂糖、パン粉、マヨネーズ              | 米、じゃがいも、○砂糖、パン粉、マヨネーズ                | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、半ひき肉、牛乳                                       | たまねぎ、○オレング濃縮果汁、○にんじん、にんじん、コーン缶、きゅうり、○レモン果汁、○粉かんでん             | 牛乳、キャロットゼリー  |
| 14<br>火 | カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート            | 520.2<br>米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま               | 米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま                 | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)                                           | なし、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちごジャム、レモン果汁                                | 牛乳、ジャムトースト   |
| 15<br>水 | 御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、豆腐のすまし汁       | 468<br>ゆでうどん、○砂糖、砂糖、すりごま                    | ゆでうどん、○砂糖、砂糖、すりごま                    | ○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                     | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが                         | 牛乳、芋もち       |
| 16<br>木 | 御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁           | 486.3<br>米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま        | 米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま          | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                          | たまねぎ、きゅうり、○パナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが        | 牛乳、パナナホットケーキ |
| 17<br>金 | 五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ        | 383.9<br>○米、ビーフン、油、砂糖                       | ○米、ビーフン、油、砂糖                         | ○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○しらすずし、かまぼこ                               | たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、干しいたけ                                 | じゃこおにぎり      |
| 18<br>土 | 鮭チャーハン、ひじきのサラダ、もやしスープ               | 482.5<br>米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油              | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油                | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、さけ、卵、ゆで大豆                                    | 緑豆もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ                               | 牛乳、クッキー      |
| 19<br>日 | ひじきとツナのごはん、厚揚げのそぼろ煮、大根の味噌汁          | 511<br>米、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、油               | ○米、○小麦粉、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖、油              | ○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)             | にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、いんげん、ひじき、カットわかめ                  | 牛乳、いちご蒸しパン   |
| 20<br>月 | 御飯、鶏のみそつくね、炒めなます、里芋のみそ汁             | 584.6<br>米、○ホットケーキ粉、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま    | 米、○ホットケーキ粉、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま      | ○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節          | だいこん、○にんじん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、いんげん                                 | 牛乳、キャロットケーキ  |
| 21<br>火 | きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、さつまいもの味噌汁 | 508<br>米、さつまいも、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖 | 米、さつまいも、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖 | ○牛乳、○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、粉チーズ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ                          | 牛乳、白玉きな粉     |
| 22<br>水 | ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁             | 476.5<br>米、さつまいも、○小麦粉、焼ふ、砂糖、○油、○砂糖          | 米、さつまいも、○小麦粉、焼ふ、砂糖、○油、○砂糖            | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節                                        | ○パナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ                     | 牛乳、パナナケーキ    |
| 23<br>木 | 御飯、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーとツナのサラダ、きのこのスープ | 557.7<br>米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、油                 | 米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、油                   | ○牛乳、○牛乳、卵、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、半ひき肉、粉チーズ、牛乳、ツナ水煮缶                   | 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、さやえんどう                        | 牛乳、豆腐ドーナツ    |
| 24<br>金 | あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、桃                 | 394.5<br>ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油                 | ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油                   | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○さけ                                           | もも缶(黄桃)、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ、○カットわかめ                   | 鮭わかめおにぎり     |
| 25<br>土 | カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁  | 441<br>米、○ホットケーキ粉、ごま、油、片栗粉                  | 米、○ホットケーキ粉、ごま、油、片栗粉                  | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらすずし、いわし(煮干し)、かつお節       | かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)                           | 牛乳、ココアホットケーキ |
| 26<br>日 | ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんごのコンポート       | 575.2<br>米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油                  | 米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油                    | ○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かにかまぼこ                 | りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、○たまねぎ、レモン果汁                       | 牛乳、ピザトースト    |
| 27<br>月 | 御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、青菜のすまし汁           | 503.1<br>米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖                    | 米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖                      | ○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○卵、かにかまぼこ、○無塩バター、かつお節                    | にんじん、○かぼちゃ、オクラ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ                      | 牛乳、かぼちゃケーキ   |
| 28<br>火 | 三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁               | 415.3<br>米、砂糖、油                             | 米、砂糖、油                               | ○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節                                        | ○もも果汁30%飲料、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん     | 牛乳、ももゼリー     |
| 29<br>水 | みそラーメン、はるさめサラダ、みかん                  | 389.2<br>ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油            | ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油              | ○牛乳、○ツナ水煮缶、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)                                 | みかん缶、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、万能ねぎ、○味噌汁のり                           | ツナおにぎり       |
| 30<br>木 | 御飯、あじのムニエル、かぼちゃサラダ、わかめスープ           | 483.8<br>米、○食パン、○マヨネーズ、小麦粉、マヨネーズ            | 米、○食パン、○マヨネーズ、小麦粉、マヨネーズ              | ○牛乳、○牛乳、あじ、絹ごし豆腐、バター                                       | かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、○コーン缶、○たまねぎ、コーン缶、カットわかめ                        | 牛乳、コーンマヨトースト |

※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。