

2022年01月



献立表



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			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	
03月	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜のごま和え、かきたま汁	462.7 23.5 14.5 1.6	米、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ココアホットケーキ
04火	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	569.2 19.3 22.1 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、きな粉クッキー
05水	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、豆腐のすまし汁	387.1 20.6 8.1 1.2	米、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
06木	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	477.9 18.1 12.9 1.4	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、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、ねぎ、ほうれんそう、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
07金	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	415.7 15.3 9.4 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわかめ	ひじきおにぎり
08土	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	495.4 21.4 14.5 1.8	米、○食パン、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、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、だいこん、にんじん、いんげん、○いちごジャム、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
09日	御飯、じゃがいもそぼろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	465.4 15.3 15.5 1.1	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、にんじん、キャベツ、○バナナ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、バナナ蒸しパン
10月	ハヤシライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	513.2 15.3 10.9 1.6	米、○米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも)、○ツナ水煮缶、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、レモン果汁、○味付けのり	ツナおにぎり
11火	きのご御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	470.8 21.2 13.9 2	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、芋もち
12水	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	471.3 20.7 15.8 1.6	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
13木	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	558.3 14 19.1 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、オレンジ蒸しパン
14金	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、もやしスープ	468.7 16.7 13.5 1.2	米、○白玉粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○きな粉	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
15土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、春雨スープ	413.7 18.5 10 1.5	ゆで中華めん、○米、はるさめ、砂糖、油、ごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○さけ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、しいたけ、カットわかめ	鮭おにぎり
16日	カレーピラフ、マカロニサラダ、コーンスープ	463.2 12.8 13.4 1.2	○さつまいも、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
17月	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	585.9 18.2 22.7 1.9	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こまつな、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
18火	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	445.6 17.4 14.9 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
19水	きつねうどん、卵の花、みかん	384.6 14.3 8.5 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、○ごま、油	○牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、おから、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	じゃこおにぎり
20木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、白菜の味噌汁	518.6 22 18 2	米、○食パン、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、○コーン缶、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
21金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	484.4 21.4 14.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、○バナナ、いんげん、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
22土	チキンライス、ひじきのサラダ、レタススープ	467.2 17.9 16.6 1.2	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、○きな粉	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
23日	中華丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ	495.5 16.3 16.3 1.7	米、○食パン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、ごま油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、メロンパントースト
24月	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	585.4 14.4 21.8 1.4	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、砂糖、○油、○砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、○にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、人参ドーナツ
25火	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのおかか和え、わかめのすまし汁	451.8 22 15.1 1.9	米、○じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
26水	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、りんごのコンポート	542.1 17.4 13.4 2.4	生中華めん、○米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○油揚げ、ウインナーソーセージ、かまぼこ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、○にんじん、レモン果汁	いなりおにぎり
27木	御飯、ボークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	534.7 15.5 16.9 1.1	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、○油、すりごま	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
28金	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	548.2 23.6 20.1 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○卵、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、○かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
29土	鮭わかめご飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	507.5 23.9 16.4 1.3	米、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○豆乳、○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○セラチン、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、豆乳プリン
30日	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	461.4 16.4 15.7 1.3	米、さといも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、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、もやし、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
31月	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、パイナップル	532.5 18.8 14.5 1.4	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○きな粉、バター、かつお節	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト

※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。