

2022年1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
04 火	五目ビーフン、豆腐の味噌汁、桃	185.8 7.5 4.3 1.4	ビーフン、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ
05 水	御飯、豆腐の野菜そぼろかけ、そうめん汁、りんごのコンポート	275.5 9.1 5.8 1	米、砂糖、干しそうめん、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
06 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、キャベツのスープ	248.9 12.3 7.5 1.1	米、マヨネーズ、すりごま	たら、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
07 金	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	306.5 13.1 11.3 0.9	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの味噌汁	238.5 9.7 4.8 1.1	米、ごま、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
09 日	親子丼、もやし中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	239.7 13.4 4.1 1.2	米、砂糖、ごま油	卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
10 月	御飯、鶏とさつまいものスープ煮、マカロニサラダ、桃	295.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、きゅうり
11 火	カレーライス、キャベツの和え物、パインアップル	295.9 8.1 8.3 1	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶
12 水	御飯、タラの生煮蒸、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	200 12.3 1.4 1.3	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれん草、はくさい、にんじん、葉ねぎ、しょうが
13 木	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	277 13 6.9 1.1	米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
14 金	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	155.8 10.4 2.8 1.1	ゆでうどん、すりごま	鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)
15 土	御飯、肉じゃが、五目汁	238.9 7.6 5 0.9	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
16 日	御飯、炒り豆腐、いんげんのごまマヨネーズあえ、わかめのみそ汁	277.5 14.9 7.6 3.1	米、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	木綿豆腐、卵、さけ、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、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
17 月	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	239.6 9.9 4.4 0.9	米、ごま油	さけ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
18 火	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	179.5 7.1 5.4 1.3	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
19 水	ツナ玉チャーハン、じゃが芋きんぴら、豆腐スープ	256.2 9.8 7.9 1.3	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、かつお節	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
20 木	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、豆腐のすまし汁	214.2 14.6 2.2 0.9	米、砂糖	かれい、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)
21 金	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	193.4 8.5 4.5 1.4	ゆでうどん、油、片栗粉	鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
22 土	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	268.9 9.5 9.1 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
23 日	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、りんごのコンポート	189.1 5.5 3.2 0.5	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、レモン果汁
24 月	じゃごぼはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	272.1 10.9 8.2 1.1	米、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ
25 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	294 6.1 10.3 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	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、きゅうり、コーン缶、いんげん
26 水	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	281.6 13 8.5 1.2	米、じゃがいも、砂糖、油	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)	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
27 木	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、わかめのすまし汁	259.3 17.1 4.9 1.4	米、砂糖、油	さけ、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節、バター	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
28 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	257.2 8.9 6.8 0.9	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉	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
29 土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、春雨スープ	192.4 8.8 5.9 1.2	ゆで中華めん、はるさめ、砂糖、油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、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、万能ねぎ
30 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	306 8.1 7.4 1.3	米、じゃがいも、砂糖、油	牛肉(もも)、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、レモン果汁
31 月	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	273.4 11.4 9 1.2	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが

※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。