

2022年2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 火	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	319.3 7.2 10.3 1	米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、レモン果汁
02 水	きつねうどん、卵の花、みかん	187.3 7.7 5.6 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	油揚げ、ツナ油漬缶、おから、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)
03 木	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	249.6 13.5 6.9 1	米、マヨネーズ、ごま	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、いんげん、あおのり
04 金	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、白菜の味噌汁	278.3 11.8 9.3 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、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、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ
05 土	御飯、ボーグビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	289.9 7 8.7 0.6	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	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
06 日	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
07 月	きのご飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、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、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 火	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	258.3 9 7.1 1.5	生中華めん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩)、ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁
09 水	チキンライス、かぼちゃのサラダ、レタススープ	255.7 7.6 8.3 0.9	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん
10 木	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	289.5 15.3 8.9 1.3	米、干しそうめん、砂糖、ごま	さば、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、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが
11 金	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
12 土	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、パインアップル	285.9 8.6 6.3 0.7	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、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
13 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	249.1 9.2 7.5 0.9	米、さといも、油、ごま、ごま油	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、もやし、カットわかめ、しょうが
14 月	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参のすまし汁、桃	265.1 14.8 3.8 0.9	米、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)
15 火	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	269.1 12.8 7.5 1.1	米、焼ふ、砂糖、油	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、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
16 水	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、桃	185.5 7.6 5.4 0.8	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
17 木	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツのごま酢あえ、豆腐すまし汁	247.9 10.1 6.8 1	米、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
18 金	三色丼、白菜の昆布和え、さといものみそ汁	256.1 11.9 7.3 1.1	米、さといも、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ
19 土	カレーピラフ、じゃがいもスープ、パインアップル	206 5 2.2 0.6	米、じゃがいも	豚ひき肉	パイン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、いんげん
20 日	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	212.3 13.3 2.5 1.1	米、ごま、砂糖	かわい、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)	こまつな、にんじん、カットわかめ
21 月	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 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
22 火	わかめうどん、ブロッコリーと人参のおかか和え、りんごのコンポート	147 5.7 1.8 1.3	ゆでうどん、砂糖	油揚げ、かまぼこ、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
23 水	ツナとトマトのスパゲティ、キャベツとコーンのスープ、みかん	173.5 5.7 3.1 0.5	マカロニ・スパゲティ、油	ツナ油漬缶	みかん缶、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
24 木	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、もやしの味噌汁	272.6 13.2 9.1 1.1	米、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25 金	親子丼、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、小松菜のすまし汁	264.5 14.7 6.1 1.4	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	卵、鶏むね肉、ちくわ、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)
26 土	豚とひじきのチャーハン、大根のそぼろ煮、じゃがいものスープ	252.9 9.2 7.4 1.1	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
27 日	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	275.7 11.4 9 1.2	米、砂糖、片栗粉、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
28 月	御飯、ポトフ、りんごのコンポート、いんげんのごまマヨネーズあえ	281.8 6.4 7.5 0.7	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、レモン果汁

※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。