

2022年04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>金 | 御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁 | 578.5<br>19.5<br>22.2<br>1.6 | 米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油                 | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○バター、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し) | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、○ほうれんそう、きゅうり                          | 牛乳、ほうれん草ケーキ   |
| 02<br>土 | 焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁              | 445.6<br>15.3<br>16.7<br>1.4 | 焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖               | ◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節                          | だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)                | ウインナーおにぎり     |
| 03<br>日 | 御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、みそ汁       | 437.9<br>20.6<br>11.7<br>1.8 | 米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま                  | ○牛乳、◎牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)                  | ブロッコリー、はくさい、だいこん、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが   | 牛乳、フルーツゼリー    |
| 04<br>月 | 御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ       | 428.6<br>20<br>10<br>1.5     | ○じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖     | ○牛乳、◎牛乳、たら、卵、かにかまぼこ                                       | はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶                                     | 牛乳、芋もち        |
| 05<br>火 | 御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃          | 507.3<br>15.2<br>15.4<br>1.3 | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油         | ○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉                                   | 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                       | 牛乳、きな粉トースト    |
| 06<br>水 | カレーうどん、ひじきの煮物、みかん                  | 383.7<br>14.2<br>8.8<br>1.7  | ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油              | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節                         | みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき                                  | じゃこおにぎり       |
| 07<br>木 | 親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁             | 480.8<br>21.9<br>13<br>1.9   | 米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油              | ○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節                            | たまねぎ、きゅうり、にんじん、○パナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ                | 牛乳、バナナホットケーキ  |
| 08<br>金 | 御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁    | 453<br>20.6<br>12.6<br>1.5   | ○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖    | ○牛乳、◎牛乳、たら、卵、しらす干し、かつお節                                   | たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり                   | 牛乳、焼き芋        |
| 09<br>土 | チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、パイナップル           | 442.8<br>17.7<br>10.5<br>0.9 | 米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油            | ○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節                              | パイン缶、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)                | 牛乳、マカロニきな粉    |
| 10<br>日 | 御飯、ポトフ、キャベツのツナあえ、桃                 | 545.4<br>17.6<br>19.6<br>1.7 | 米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、ごま、砂糖、油      | ○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ                         | もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、たまねぎ                         | 牛乳、コーンチーズトースト |
| 11<br>月 | みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート           | 381.6<br>13.2<br>8.2<br>1.6  | ゆで中華めん、○米、砂糖、油                   | ◎牛乳、豚ひき肉、○ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節                           | りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、万能ねぎ、○ひじき、塩こんぶ、レモン果汁、○こんぶ(だし用) | ひじきおにぎり       |
| 12<br>火 | 御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁           | 520.9<br>21<br>15.6<br>1.6   | 米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油      | ○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、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、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ           | 牛乳、豆腐ドーナツ     |
| 13<br>水 | 三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁            | 455.6<br>20.1<br>14.8<br>1.6 | 米、○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)、いわし(煮干し)             | ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ          | 牛乳、フルーツヨーグルト  |
| 14<br>木 | 御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁         | 565.7<br>22.6<br>16.9<br>1.8 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖      | ○牛乳、◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○バター、かつお節                                | ほうれんそう、にんじん、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)                         | 牛乳、キャロットケーキ   |
| 15<br>金 | 御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁     | 469.1<br>17.4<br>13.5<br>1.5 | ○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖            | ○牛乳、◎牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節            | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん     | 牛乳、さつま芋のようかん  |
| 16<br>土 | 油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁          | 499.7<br>16.2<br>17.1<br>1.7 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま      | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)             | にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ                     | 牛乳、クッキー       |
| 17<br>日 | 御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ | 521<br>21.6<br>22.8<br>1.9   | 米、○じゃがいも、じゃがいも、○油、油              | ○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳                               | たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しめじ、さやえんどう                  | 牛乳、野菜チップ      |
| 18<br>月 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁        | 555<br>22<br>18.9<br>1.5     | 米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、○油、すりごま       | ○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、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、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ                           | 牛乳、オレンジ蒸しパン   |
| 19<br>火 | 御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ           | 444.8<br>16<br>12.6<br>1.6   | 米、砂糖、片栗粉、ごま油                     | ○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                         | ○もも果汁30%飲料、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、○粉かんでん、カットわかめ、しょうが        | 牛乳、ももゼリー      |
| 20<br>水 | 御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁               | 469.7<br>21<br>12.2<br>1.7   | 米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油            | ○牛乳、◎牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節                      | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、○いちごジャム、カットわかめ、こんぶ(だし用)                | 牛乳、ジャムトースト    |
| 21<br>木 | そぼろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃                 | 541.4<br>14.8<br>19.2<br>1.1 | 米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、片栗粉         | ○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、○木綿豆腐、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)                  | もも缶(黄桃)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじん、コーン缶                      | 牛乳、人参ドーナツ     |
| 22<br>金 | きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート               | 413.7<br>17.2<br>8.8<br>1.9  | ゆでうどん、○米、砂糖、油                    | ◎牛乳、○さけ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節                            | りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、ひじき                         | 鮭おにぎり         |
| 23<br>土 | ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル          | 443.4<br>15.4<br>11.3<br>1.2 | 米、○白玉粉、○砂糖、ごま油                   | ○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節                                 | パイン缶、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ                 | 牛乳、白玉きな粉      |
| 24<br>日 | 木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、みそ汁                | 464.7<br>16.8<br>9.6<br>1.9  | 米、○米、砂糖、片栗粉、油                    | ◎牛乳、卵、○ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、○焼きのり、カットわかめ         | ツナおにぎり        |
| 25<br>月 | カレーライス、キャベツのサラダ、みかん                | 580.7<br>18.9<br>23<br>2.1   | 米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油             | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ                     | みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶                         | 牛乳、ピザトースト     |
| 26<br>火 | 御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ        | 525.1<br>16.9<br>19<br>1.1   | じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター                      | ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん                       | 牛乳、かぼちゃケーキ    |
| 27<br>水 | 御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁   | 439.6<br>18.2<br>14.4<br>1.5 | 米、片栗粉、ごま、油、砂糖                    | ○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)               | ○りんご濃縮果汁、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん                   | 牛乳、りんごゼリー     |
| 28<br>木 | 御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁        | 503.7<br>22.8<br>15.9<br>1.6 | 米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま             | ○牛乳、◎牛乳、さば、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節            | もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが                          | 牛乳、豆腐のパンケーキ   |
| 29<br>金 | お好み焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、じゃがいもの味噌汁    | 349.6<br>14.2<br>10.3<br>1.2 | ○さつまいも、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油           | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、かつお節、いわし(煮干し)          | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり                             | 牛乳、スイートポテト    |
| 30<br>土 | 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        | 484.4<br>14.2<br>10.9<br>2   | ○米、スパゲティ、砂糖、○砂糖、○ごま、油            | ◎牛乳、ウインナーソーセージ、○油揚げ、かつお節、粉チーズ                             | りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ              | いなりおにぎり       |

※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。