

2022年4月



献立表 (夕食)



保育園リコー

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 金	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、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
02 土	チキンライス、レタススープ、パイナップル	215.4 6.1 2.7 0.4	米、油	鶏もも肉	パイン缶、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、いんげん
03 日	御飯、ポークビーンズ、にんじんのシンプルサラダ、みかん	281.1 9.3 7.4 0.5	米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、ゆで大豆	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり
04 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	263 12.1 6.4 1.1	米、干しとうもろこし、片栗粉、油、ごま、砂糖	鶏ひき肉、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)
05 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	243.8 12.8 6.1 1.1	米、マヨネーズ、砂糖	たら、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり
06 水	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、わかめのすまし汁	283.3 15.1 8.9 1.3	米、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、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが
07 木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	278.5 10.1 8.4 1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	はくさい、にんじん、レタス、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
08 金	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、白菜の昆布和え、青菜のすまし汁	239.6 14.5 4.4 0.9	米、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、白みそ、バター、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ
09 土	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、りんごのコンポート	283.4 12 6.8 1.5	生中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)
10 日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	247.5 11.2 5.8 1.1	米、焼ふ、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
11 月	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	298 7.7 9.2 1.1	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶
12 火	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	239.2 7.6 13.2 1.2	焼きそばめん、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、あおのり
13 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁	295.9 11.9 9.3 1.1	米、さつまいも、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)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ
14 木	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	174.2 8 3.9 1.5	ゆでうどん、さといも、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)
15 金	御飯、マーボー豆腐、粉ふき芋、わかめスープ	260.3 9.6 6.7 1.1	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、あおのり
16 土	ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん	272 9.4 8.4 0.9	米、さといも、ごま油、油	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ、ひじき
17 日	ツナとトマトのスパゲティー、ブロッコリーとちくわのサラダ、りんごのコンポート	197.5 6.9 4 0.7	マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま、油	ちくわ、ツナ油漬缶	りんご、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、レモン果汁
18 月	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	288.1 11.1 8.2 0.9	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、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、ほうれん草、きゅうり
19 火	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	224.3 13.3 3.1 1	米、すりごま、砂糖	たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶
20 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	267.4 4.8 7.2 0.6	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁
21 木	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、もやしのみそ汁	257.9 10 6.2 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、カットわかめ
22 金	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	253.8 14.2 5.4 1.3	米、砂糖、ごま	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、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
23 土	焼うどん、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	204.6 8.5 10 1.6	ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、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)
24 日	カレーピラフ、マカロニサラダ、春雨スープ	236.1 5.9 6.7 0.9	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、はるさめ、ごま	豚ひき肉、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ
25 月	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	272 9.9 6.7 1.3	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが
26 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	288.8 13.8 10.1 1	米、パン粉、すりごま	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、にんじん、カットわかめ
27 水	御飯、さわらのみそ照り焼き、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	256.5 14.8 6.5 1.1	米、砂糖、片栗粉、ごま油	さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが
28 木	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	180.7 7.6 5.4 1.2	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、油揚げ、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
29 金	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	288.7 7.7 7.8 1.1	米、じゃがいも、油	牛肉(もも)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶
30 土	チキンライス、豆腐と青菜のどろみ汁、パイナップル	238.2 9.1 3.7 0.6	米、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節	パイン缶、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)

※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。