

2022年05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	
01日	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、トマトと卵のスープ	547.3 25.6 21.3 1.7	米、○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、○とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、○コーン缶、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ	牛乳、コーンチーズトースト
02月	キッズビビンバ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	439.4 16.6 13.5 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
03火	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	400.6 15.7 11.5 2	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、さといも、油、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パン缶、にんじん、だいこん、○バナナ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナホットケーキ
04水	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	508.5 17.1 11.9 1.3	米、○米、じゃがいも、小麦粉、油、○砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○ツナ油漬缶、○油揚げ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん、いんげん、○ひじき	ひじきおにぎり
05木	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	543.4 15.3 20.1 1.6	米、○じゃがいも、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、野菜チップ
06金	こいのぼりチキンライス、かぼちゃサラダ、卵スープ	444.1 15.7 14.9 1.2	米、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、スライスチーズ	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、いんげん、○粉かんでん、焼きのり	牛乳、りんごゼリー
07土	焼うどん、もやしのごま和え、コーンスープ、桃	442.4 13.2 15.4 1.9	ゆでうどん、○米、油、ごま	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	ウインナーおにぎり
08日	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	511.8 19.1 14.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、焼ふ、○砂糖、○油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、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、○オレンジ濃縮果汁、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
09月	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	578.8 13.7 23 1.4	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○こまつな、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
10火	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	441.5 17.6 14 1.6	米、○砂糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○みかん缶、○パン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
11水	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、ほうれん草の味噌汁	478.6 23.3 11.8 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	牛乳、豆腐のパンケーキ
12木	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	516 19.9 17.9 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、大学芋
13金	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	394.3 15.6 8 1.8	ゆでうどん、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ツナ水煮缶、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○味付けのり	ツナおにぎり
14土	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	533.6 21.2 20.2 2	米、○食パン、砂糖、油、ごま	○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、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
15日	カレーピラフ、レタススープ、パイナップル	390.9 10.4 7.6 0.9	○さつまいも(皮付)、米	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉	パン缶、たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン	牛乳、焼き芋
16月	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	468.2 15.7 14.1 0.8	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆	○もも果汁30%飲料、もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、いんげん、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
17火	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのごまあえ、えのきのすまし汁	497.1 22.8 15 1.5	米、○強力粉、○砂糖、○油、砂糖、油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、さけ、○絹ごし豆腐、卵、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	牛乳、豆腐ドーナツ
18水	御飯、カレーの煮つけ、小松菜ツナ和え、豆腐の味噌汁	435 22.1 9.1 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
19木	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パイナップル	440.7 15.8 12.4 1.6	ゆで中華めん、○米、○砂糖、砂糖、油、○ごま、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、○油揚げ、かまぼこ	パン缶、レタス、にんじん、キャベツ、○にんじん、しいたけ	いなりおにぎり
20金	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜のおかかあえ、わかめのすまし汁	574.3 20 20.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、かつお節	こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
21土	そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、もやしスープ	444.3 17.8 13.7 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、絹ごし豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
22日	ミートスパゲティ、さつまいもサラダ、ウインナースープ	539.1 19.3 23.1 1.8	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳、クッキー
23月	カレーライス、ツナサラダ、みかん	497.1 14.4 14.2 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
24火	御飯、ハンバーグ、いんげんのごまよごし、さつまいもの味噌汁	557.7 20.5 20.9 1.4	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、パン粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○卵、○無塩バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、いんげん、にんじん、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
25水	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、りんごのコンポート	448.2 17.7 9.4 1.5	生中華めん、○米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、レモン果汁	鮭おにぎり
26木	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、わかめスープ	482.8 22 14 2.1	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さくら、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、○いちご、きゅうり、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、いちご蒸しパン
27金	親子丼、えのきの酢の物、たまねぎの味噌汁	456.9 22 12.1 2.1	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	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	牛乳、ココアホットケーキ
28土	ツナ玉チャーハン、ひじきのサラダ、小松菜のすまし汁	471.6 18.3 16.7 1.3	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ゆで大豆、○きな粉、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
29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	510.1 20.2 15.1 1.6	米、○米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○しらす干し、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん	じゃこおにぎり
30月	御飯、肉じゃが、小松菜ごま和え、かき玉汁	468.5 16.4 13.3 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、かつお節	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31火	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、じゃがいもの味噌汁	476.2 23.5 11.4 1.9	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	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。