

2022年9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 木	御飯、カレーの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	442 20.8 13.3 1.4	米、○じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かかれい、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)	○かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 いんげん、ひじき	牛乳、野菜チップ
02 金	御飯、豆腐のカレーチャンプル、 カニカマサラダ、ほうれん草のすまし汁	448.2 17.6 16.1 1.4	米、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 卵、かにかまぼこ、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、 ほうれん草、にんじん、ピーマン、 コーン缶、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
03 土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、 レタススープ	485.9 17.9 15.2 1.3	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、 ウインナーソーセージ、○きな粉	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 えのきたけ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
04 日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、 みかん	522.6 15.1 14.5 1.6	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、 ○無塩バター	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、コーン缶	牛乳、スイートポテト
05 月	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、 さつまいもサラダ、パイナップル	577.3 14.8 21.7 1.6	米、さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、 ○バター、ツナ水煮缶	パイナップル缶、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、○こまつな、きゅうり、 コーン缶、いんげん	牛乳、小松菜ケーキ
06 火	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、 えのきの味噌汁	453.5 23.2 11.2 1.7	米、○砂糖、砂糖	○豆乳、○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、 かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 ○ゼラチン、しらす干し、かつお節、 いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、 ○いちごジャム、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆乳プリン
07 水	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか 和え、青菜のすまし汁	513.4 22.6 14.8 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、 油、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、 かにかまぼこ、かつお節	にんじん、オクラ、こまつな、○オレンジ 濃縮果汁、いんげん、こんぶ(だし用)、 ひじき、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
08 木	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、 りんごのコンポート	480.9 17.4 11.5 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、 油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ゆで大豆、 かつお節、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、 ○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、 カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
09 金	きのご飯、さけのパン粉焼き、 キャベツのごま酢あえ、さつまいもの味噌汁	511.6 24.1 15.4 1.8	米、さつまいも、○白玉粉、マヨネーズ、 ○砂糖、パン粉、油、すりごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、○きな粉、いわし(煮干し)、 粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
10 土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、 かぼちゃのそぼろあんかけ、玉ねぎの味噌汁	444.7 17.5 12.3 1.4	米、○ホットケーキ粉、ごま、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、 いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、いんげん、 カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
11 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	529.3 23.4 15.9 1.5	米、○米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、卵、○さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、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	鮭おにぎり
12 月	あんかけうどん、レタスの昆布 サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナー ソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、 もやし、ピーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13 火	御飯、ハンバーグ、ポテト サラダ、コーンスープ	511.5 17.8 17.2 1	米、じゃがいも、○砂糖、パン粉、 マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、○にんじん、 にんじん、コーン缶、きゅうり、 ○レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
14 水	カレーライス、もやしのごま酢あえ、 梨のコンポート	523.9 16.1 15.5 1.8	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、 ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、 ○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
15 木	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリー のごまあえ、豆腐のすまし汁	471.7 21.9 15.6 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、 ○砂糖、砂糖、すりごま	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、 かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
16 金	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、 玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、 砂糖、○油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、○パナナ、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、コーン缶、 こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、パナナホットケーキ
17 土	そぼろ甘みそ丼、ひじきの サラダ、もやしスープ	485.9 18.6 18 1.2	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、牛ひき肉、 ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、 にんじん、きゅうり、ひじき、 カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
18 日	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草と えのきのお浸し、キャベツの味噌汁	371.4 17.8 6.7 1.7	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、○みかん缶、 ○パイナップル缶、にんじん、えのきたけ、 しょうが、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
19 月	じゃこませ御飯、鮭とキャベツの マヨ炒め、トマトと卵のスープ	470.5 22 18.5 1.1	米、○じゃがいも、マヨネーズ、○油、 マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、卵、しらす干し、 かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、 トマト、しめじ、ねぎ	牛乳、野菜チップ
20 火	五目ビーフン、きゅうりとツナの サラダ、トマトと卵のスープ	395.1 16.3 8.9 1.7	○米、ビーフン、油、○ごま、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、○しらす干し、 ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 トマト、万能ねぎ、○味付けのり、 干しいたけ	じゃこおにぎり
21 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、 白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	416.3 19 11.9 1.5	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 たら、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、 ○みかん缶、○パイナップル缶、 塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
22 木	三色丼、きゅうりの酢の物、 オクラのすまし汁	461.8 18.1 13.8 1.3	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、 油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、 かつお節	○パナナ、ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、オクラ、 えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、パナナケーキ
23 金	けんちんうどん、卵の花、 パイナップル	417.9 15.8 13.1 1.9	ゆでうどん、○小麦粉、さといも、 ○油、○砂糖、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	パイナップル缶、にんじん、 だいこん、ねぎ、○いちごジャム、 こんぶ(だし用)	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
24 土	御飯、厚揚げのそぼろ煮、 わかめの味噌汁、桃	513.5 17 17.4 1.4	米、○小麦粉、○油、○砂糖、 片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 カットわかめ	牛乳、クッキー
25 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、 さといもの味噌汁	448.2 15.4 11.4 1.2	○さつまいも、米、さといも、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
26 月	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、 キャベツスープ	530 20.4 19.4 1.5	米、じゃがいも、○片栗粉、 ○白玉粉、○油、○砂糖、油、 ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、さけ、 ○木綿豆腐、ツナ水煮缶、 ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ○にんじん、いんげん、 カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
27 火	御飯、肉じゃが、オクラのツナ 和え、小松菜の味噌汁	505.1 17.6 16.7 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉(肩ロース)、○卵、 ○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ水煮缶、 いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、 オクラ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、 いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
28 水	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、 えのきのすまし汁	437.3 17.1 10.4 1.3	米、さつまいも、焼ふ、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、 かつお節	○もも果汁30%飲料、 たまねぎ、えのきたけ、 にんじん、いんげん、 こんぶ(だし用)、 カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
29 木	御飯、あじのムニエル、 かぼちゃサラダ、わかめスープ	487.5 20.8 15.1 1.5	米、○食パン、○マヨネーズ、 小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、○牛乳、あじ、 絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、○コーン缶、 ○たまねぎ、 コーン缶、 カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
30 金	みそラーメン、はるさめ サラダ、みかん	424.5 14.7 12 1.8	ゆで中華めん、○米、 はるさめ、○砂糖、油、 ○ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、 ○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、 こまつな、きゅうり、 にんじん、○にんじん、 万能ねぎ	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。