

2022年10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 土	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、中華スープ	388.6 15.5 12 1.4	米、○食パン、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、○きな粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
02 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	358.3 12.1 10.6 1	○さつまいも(皮付)、米、さといも、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、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	牛乳、焼き芋
03 月	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	470.5 13.3 15.1 1.7	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、○にんじん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
04 火	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごま酢あえ、玉ねぎスープ	374 11.5 12 0.9	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、ごま、ごま油、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん	牛乳、大学芋
05 水	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	375.1 18.9 13.2 1.1	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	○りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
06 木	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、梨のコンポート	476.4 18.8 16.9 1.3	米、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、さわか、ゆで大豆、○バター、かつお節	なし、たまねぎ、○ほうれんそう、こまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、○こんぶ(だし用)、レモン果汁	牛乳、ほうれん草ケーキ
07 金	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、みかん	336.4 11.4 11.6 1.5	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、ツナ油漬缶、○油揚げ、○かつお節	みかん缶、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、○にんじん、コーン缶、○ひじき、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
08 土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	370 17.7 10.8 1.6	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、○きな粉、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、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
09 日	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	528 15.5 19.9 2	米、○食パン、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○とろけるチーズ、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、コーンチーズトースト
10 月	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	374.9 15.8 10 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、塩こんぶ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
11 火	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	380.6 18.2 12.8 1.3	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、すりごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
12 水	三色丼、にんじんのごまあえ、さつまいもの味噌汁、桃	490.9 18 17.4 1.2	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、○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)	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、○かぼちゃ、もやし、たまねぎ	牛乳、かぼちゃケーキ
13 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ブロッコリーのサラダ、キャベツのスープ	397.7 18.6 12.7 1.3	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、○牛乳、たら、ウィンナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、コーン缶、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
14 金	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	346.3 14.6 4.6 1.5	生中華めん、○米、はるさめ、ごま油、砂糖	○牛乳、○さけ、豚肉(肩)、かまぼこ、かにかまぼこ	パイナップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	鮭おにぎり
15 土	チキンライス、ジャーマンポテト、豆腐スープ	386.2 12.9 13.1 1	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、コーン缶、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、クッキー
16 日	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	414.9 13.7 9 1	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
17 月	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、わかめスープ	383.8 13.9 12.3 1.5	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、はるさめ、砂糖、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	ほうれんそう、にんじん、○バナナ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
18 火	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、りんごのコンポート	389.1 10.6 12 0.9	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ウィンナーソーセージ	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
19 水	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、大豆サラダ、白菜スープ	358 12.8 11.3 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、かにかまぼこ	○もも果汁30%飲料、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
20 木	塩焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	290.1 12 6.7 0.7	ゆで中華めん、○米、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、○ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、○味付けのり	ツナおにぎり
21 金	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよし、玉ねぎの味噌汁	408.4 17.6 14.3 2	米、○食パン、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○ウィンナーソーセージ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
22 土	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	256.9 15 8.2 1	○白玉粉、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、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、白玉きな粉
23 日	カレーピラフ、レタススープ、パイナップル	338.1 8.3 7.8 0.7	米、○小麦粉、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	パイナップル、たまねぎ、レタス、にんじん、ピーマン、○いちごジャム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
24 月	御飯、タラの照り焼き、ツナときゅうりのごま酢和え、青菜のすまし汁	393.2 17.1 12.2 1.5	米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、○バター、ツナ水煮缶、かつお節	○こまつな、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
25 火	キッズビビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	393.5 15 14.7 1.3	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
26 水	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	413.1 18.5 9.6 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、かいかい、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、にんじん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、いんげん、ひじき	牛乳、オレンジ蒸しパン
27 木	きつねうどん、かぼちゃの甘煮、桃	339.1 10.6 6.2 2.9	ゆでうどん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま	○牛乳、○油揚げ、油揚げ、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	いなりおにぎり
28 金	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、豆腐の味噌汁	427.7 17.4 16.4 1.1	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ	○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)、○卵、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、ココアホットケーキ
29 土	御飯、豆腐のカレーチャムブル、コーンスープ、パイナップル	446.3 17.1 15.6 1.5	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○とろけるチーズ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
30 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	355.7 18 12 0.8	米、マヨネーズ、○砂糖、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、○みかん缶、○パイナップル、キャベツ、トマト、しめじ、ねぎ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
31 月	ハロウィンカラーライス、さつまいもサラダ、梨のコンポート	438.4 13.5 12.7 1.9	米、さつまいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○セザン	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁、焼きのり	牛乳、かぼちゃプリン

※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。