

2022年10月



献立表 (夕食)



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		
			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	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	297.6 7.5 8.4 1.1	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁
02 日	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、桃	203.8 6.4 4.6 1.2	スパゲティ、油、砂糖	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ
03 月	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	268.2 15.2 8.8 1.1	米、砂糖、すりごま	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
04 火	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	248.2 11.4 6 1.5	米、砂糖	卵、ゆで大豆、凍り豆腐、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
05 水	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	183.9 9 5 1.1	ビーフン、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、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、干しいたけ
06 木	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	265.1 11.1 4.5 1	米、さつまいも、焼ふ、砂糖	卵、鶏ひき肉、かつお節	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
07 金	キッズビビンバ、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	239.7 9.3 7 1.1	米、ごま、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
08 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜とツナのごま和え、かぼちゃの豆乳汁	279.3 12.4 7.6 0.9	米、マヨネーズ、油、すりごま、片栗粉	たら、豆乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、あおのり
09 日	鮭チャーハン、ひじきのサラダ、もやしスープ	253.9 11.8 8.7 0.9	米、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、さけ、卵、ゆで大豆	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ
10 月	きのこ御飯、さけのパン粉焼き、おくらのおかゆ和え、さつまいもの味噌汁	285.4 15.8 7.5 1.5	米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)、粉チーズ	オクラ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
11 火	肉みそうどん、レタスの昆布サラダ、梨のコンポート	163.5 5.4 4.3 0.7	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、レタス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、塩こんぶ
12 水	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	242.7 9.7 5.1 0.9	米、ごま、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
13 木	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま酢あえ、青菜のすまし汁	260.6 14.4 6.7 1.1	米、砂糖、すりごま、油	木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、かつお節	にんじん、キャベツ、ごまつな、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
14 金	御飯、あじのムニエル、ポテトサラダ、わかめスープ	251.6 12 6.7 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	あじ、絹ごし豆腐、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ
15 土	御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、大根の味噌汁	231.5 4.5 1.2	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、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、たまねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、カットわかめ
16 日	御飯、タラの生姜煮、たまねぎの味噌汁、小松菜ツナ和え	201.3 12.6 1.4 1.3	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ
17 月	みそラーメン、はるさめサラダ、桃	183.3 7.1 5.4 1	ゆで中華めん、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、もやし、きゅうり、にんじん、ごまつな、万能ねぎ
18 火	御飯、魚の野菜あんかけ、大豆スープ、みかん	272.3 13.9 5.9 0.9	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、ゆで大豆、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ごまつな、にんじん、いんげん、コーン缶、こんぶ(だし用)
19 水	ツナひじきチャーハン、ほうれん草の白和え、春雨スープ	220.4 6.9 5.2 0.9	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶	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
20 木	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、きのこのすまし汁	278.1 15 8.8 1.1	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21 金	あんかけうどん、大根とツナのあえ物、りんごのコンポート	222.1 7.5 10.1 1.1	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁
22 土	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	242.6 10.7 5.9 1.2	米、砂糖	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、塩こんぶ、しょうが
23 日	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、卵スープ	265.5 11.7 8.2 1.3	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、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、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
24 月	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、もやしのごまあえ、玉ねぎスープ	229.6 8.4 5.7 0.9	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、かにかまぼこ、淡色みそ	にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、いんげん
25 火	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかゆあえ、たまねぎのすまし汁	255.3 13.8 8.1 1	米、砂糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
26 水	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	246.8 11.1 6.4 0.9	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、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)
27 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	263.9 14.3 8.1 1	米、マヨネーズ	たら、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶、ゆで大豆	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり
28 金	御飯、鶏豆腐あんかけ、さいの目の味噌汁、桃	274.1 9.8 5.4 0.8	米、さいの目、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、こんぶ(だし用)
29 土	御飯、ポトフ、かぼちゃのサラダ、みかん	276.8 6.4 7.6 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	みかん缶、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、コーン缶
30 日	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、みかん	296.6 8.3 7.4 1.3	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶
31 月	ちゃんぽんラーメン、はるさめサラダ、パイナップル	218.9 8.3 3.5 1.5	生中華めん、はるさめ、ごま油、砂糖	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

※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。