

2022年11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 火	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、りんごのコンポート	497 15.4 13.2 1.1	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、芋もち
02 水	御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	505.3 23.2 16.5 1.5	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、ゆで大豆、○無塩バター、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、○かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
03 木	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	428 16.5 13.5 2	ゆでうどん、○強力粉、さといも、○砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	ハイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐ドーナツ
04 金	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	475.9 17.5 14.9 1.6	○さつまいも(皮付)、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
05 土	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	476.1 19.5 13.3 1.2	米、○マカロニ、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○きな粉、かつお節	もも缶(白桃)、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
06 日	ハヤシライス、マカロニサラダ、パイナップル	624.6 17.2 24.6 1.9	米、じゃがいも、○砂糖、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、○バター、かにかまぼこ	ハイン缶、たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、きゅうり、しめじ	牛乳、ほうれん草ケーキ
07 月	御飯、ボーקビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	538.7 17.5 16.8 1.8	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	○牛乳、○牛乳、ワインナーソーセージ、ゆで大豆、○とろけるチーズ、ちくわ	りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、レモン果汁	牛乳、コーンチーズトースト
08 火	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、豆腐と白菜の煮浸し風汁	445.4 21.2 10.5 1.7	米、○小麦粉、○くりの甘露煮、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、○豆腐、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
09 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	464.6 17.8 11 1.7	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
10 木	きつねうどん、卵の花、みかん缶	414.9 14.4 11.8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、○ワインナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ワインナーおにぎり
11 金	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	538 18 17.5 1.5	米、じゃがいも、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、もやし、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
12 土	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、かぶのみそ汁	511.1 21.2 17.5 2.2	米、○白玉粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、白玉きな粉
13 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	469 16.2 12.7 1.2	米、○米、さといも、油、ごま、ごま油	○牛乳、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)	たまねぎ、にんじん、もやし、○焼きのり、カットわかめ、しょうが	ツナおにぎり
14 月	キッズビビンバ、ジャーマンポテト、コーンスープ	456.1 15 16.2 1.5	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ワインナーソーセージ	○りんご濃縮果汁、コーン缶、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが、バセリ	牛乳、りんごゼリー
15 火	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	499.6 22.2 11.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16 水	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	471.7 15.8 9.8 2.1	生中華めん、○米、砂糖、○砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○油揚げ、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、○にんじん、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	いなりおにぎり
17 木	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	468.9 22.4 17.1 1.5	米、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、○みかん缶、○ハイン缶、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
18 金	御飯、炒り豆腐、大根サラダ、玉ねぎのみそ汁	494.6 20.3 15 1.9	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、きな粉トースト
19 土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、豆腐と野菜の昆布汁	494.7 16.9 17.3 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、○油、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶	にんじん、○バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
20 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、さといもの味噌汁	509.2 20.6 17.7 2	米、○食パン、さといも、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ワ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)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、○たまねぎ	牛乳、ピザトースト
21 月	親子丼、わかめスープ、パイナップル	499.6 21.5 11.5 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、○絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	ハイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
22 火	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	449.9 18.1 14.9 1.4	米、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、○みかん缶、○ハイン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
23 水	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
24 木	ミートスバゲティ、いんげんのごまごし、ワインナースープ	474.5 17.7 13.7 1.9	○米、マカロニスバゲティ、○さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、油、○黒ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ワインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、コーン缶	さつまいもおにぎり
25 金	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	499.3 19 17.4 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、○木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
26 土	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	439.9 16.4 15.4 1.6	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	○牛乳、○さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり
27 日	木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、みそ汁	481.6 17.5 13.7 2	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、○いちごジャム、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
28 月	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	586.2 18.6 19.2 1.8	米、○食パン、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
29 火	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	493.1 20.1 16.2 1.4	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さわか、ワインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
30 水	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、だいこんのみそ汁	540.8 19 19.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、はくさい、○バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳、バナナケーキ

※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。