

2022年12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、ポトフ、小松菜の和え物、桃	465.4 13.3 12.2 1.2	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	牛乳、焼き芋
02 金	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、大根のすまし汁	533.2 21 21.3 1.7	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、○ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
03 土	焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	454.5 14.6 16.7 1.2	焼きそばめん、○米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶	ウインナーおにぎり
04 日	御飯、じゃがいもそぼろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	498.2 18.1 16 1.5	じゃがいも、米、○食パン、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、コーン缶、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
05 月	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	534.1 19.7 17.6 1.5	米、さつまいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、○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、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ
06 火	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	513.8 21.3 19 1.5	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、かつお節	ほうれんそう、きゅうり、○かぼちゃ、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
07 水	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	419.7 15.8 12.5 1.4	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、○味付けのり	ツナおにぎり
08 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、キャベツのスープ	515 20.2 16.5 1.7	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ちくわ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
09 金	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	579.6 24.7 23.5 2.1	米、○食パン、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
10 土	ひじきごはん、豆腐の野菜そぼろ煮、そうめん汁	512.3 21.7 16.1 2.1	米、○白玉粉、干しとうもろこし、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○きな粉、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、白玉きな粉
11 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	446.8 15.9 16.9 1.2	米、○じゃがいも、さといも、○油、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、○かぼちゃ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
12 月	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	591.7 18.3 18.7 0.9	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、ゆで大豆、○無塩バター、ツナ水煮缶	パイナップル、ホールのパイナップル、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり	牛乳、バナナケーキ
13 火	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	435.8 17 12.1 1.6	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、ごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、芋もち
14 水	親子丼、もやし中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	441.6 21.2 11.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○卵、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
15 木	五目ビーフン、豆腐の味噌汁、桃	408.5 17.5 8.5 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、○さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	鮭おにぎり
16 金	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおかかあえ、玉ねぎのみそ汁	409.5 19.2 10.7 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さくら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
17 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの味噌汁	464.8 18.3 11.9 1.7	米、○食パン、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
18 日	御飯、さわらのみそ照り焼き、白菜の塩ごま和え、かきたま汁	503.9 23.4 16.6 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さくら、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
19 月	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、わかめのすまし汁	467.8 18.9 17.4 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、○みかん缶、○パイナップル、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
20 火	カレーライス、キャベツの和え物、パイナップル	529 14.6 17.2 1.4	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、○油、油、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、大学芋
21 水	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	383.5 19.3 7.8 1.5	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、ほうれんそう、はくさい、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
22 木	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	399.8 17.7 9 1.9	ゆでうどん、○米、○砂糖、ごま、すりごま	◎牛乳、鶏むね肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
23 金	☆クリスマスメニュー☆ ウインナーケチャップライス、フライドポテト、ブロッコリーのリースサラダ、コーンスープ	643.9 17.4 28.2 1.6	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、マヨネーズ、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛乳、○生クリーム、ウインナーソーセージ、スライスチーズ	コーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、いんげん	牛乳、クリスマスドーナツ
24 土	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	469.3 20.8 13.2 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
25 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	537.7 20.4 18.8 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、粉チーズ、○無塩バター	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	牛乳、スイートポテト
26 月	御飯、炒り豆腐、ほうれん草のツナ和え、わかめのみそ汁	517.1 25.1 15.8 1.9	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
27 火	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	490.2 17.8 15 1.5	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、○バナナ、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、バナナホットケーキ
28 水	御飯、肉じゃが、五目汁	476.7 14.9 15.4 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー
29 木	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとコーンのソテー、玉ねぎスープ	391.9 14.3 13.6 1.7	スパゲティ、○小麦粉、油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
30 金	ハヤシライス、キャベツのサラダ、りんごのコンポート	543.8 16.5 14.8 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、レモン果汁	牛乳、豆腐のパンケーキ
31 土	中華丼、ほうれん草のナムル、わかめスープ	495.5 16.3 16.3 1.7	米、○食パン、○ホットケーキ粉、○マーガリン、ごま油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、メロンパントースト

※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。