

2023年03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 水	御飯、ポークビーンズ、小松菜とコーンの和え物、りんごのコンポート	479.8 14.8 14.8 1.2	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	りんご、にんじん、こまつな、ホールトマト缶、キャベツ、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、レモン果汁	牛乳、フルーツヨーグルト
02 木	わかめごはん、魚の野菜あんかけ、トマトと卵のスープ	592.3 22.3 21.2 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、卵、○バター、かつお節	たまねぎ、○にんじん、にんじん、トマト、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
03 金	雛祭り・ケーキ寿司、ほうれん草のごま和え、かき玉汁	505.5 17.7 16.9 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○いちご	牛乳、三色クッキー
04 土	焼きそば、ひじきのサラダ、豆腐のみそ汁	443.3 15.1 16.9 2	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油、○ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	じゃこおにぎり
05 日	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、みそ汁	437.9 20.6 11.7 1.8	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、はくさい、だいこん、みかん缶、○パイン缶、コーン缶、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
06 月	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、春雨スープ	495 17.9 14.9 1.5	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま油、はるさめ、ごま、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
07 火	三色丼、大根と人参の甘酢あえ、じゃがいもの味噌汁	545.1 20.3 17.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
08 水	御飯、カレーの煮つけ、白菜の塩ごま和え、かぼちゃの味噌汁	443.2 21.3 8.9 1.9	米、○食パン、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かたい、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、かひちや、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
09 木	御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん	486.7 16 11.9 1	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
10 金	カレーうどん、ひじきの煮物、桃	409 14.6 10.7 1.4	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、ゆで大豆、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、○焼きのり	ツナおにぎり
11 土	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	532.5 23.9 20.7 1.5	米、○マカロニ、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、牛乳、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しめじ、さやえんどう	牛乳、マカロニきな粉
12 日	木の葉丼、キャベツのゆかりあえ、みそ汁	481.8 19 14.9 2.4	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、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、○コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
13 月	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのサラダ、もやしのみそ汁	453.1 16.2 14.4 1.5	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、ブロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
14 火	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、だいこんと昆布の酢の物、たまごスープ	447.4 19.5 13 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、刻みこんぶ、あおのり	牛乳、芋もち
15 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁	550.7 20.4 20.4 1.7	米、○砂糖、干しそうめん、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○バター、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○ほうれん草、文のきたけ、コーン缶、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、ほうれん草ケーキ
16 木	ふわふわ丼、小松菜とコーンのごま和え、大根の味噌汁	473.9 18.9 13.3 1.6	米、○ホットケーキ粉、焼、ごま、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、○バナナ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
17 金	ミートスパゲティ、かぼちゃのサラダ、ウインナースープ	526.5 20.1 19.1 2	○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○ツナ油漬缶、○油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○にんじん、コーン缶、○ひじき	ひじきおにぎり
18 土	お好み焼き、キャベツと人参のおかひ和え、じゃがいもの味噌汁	340.5 15.8 10.6 1.2	○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、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳、白玉きな粉
19 日	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	488.1 14.9 16.8 2	米、○じゃがいも、じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳、野菜チップ
20 月	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、わかめのすまし汁	665.4 23 21.5 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
21 火	チキンライス、レタススープ、パイナップル	446.7 12.9 9.9 0.7	○さつまいも、米、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター	パイン缶、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、いんげん	牛乳、スイートポテト
22 水	御飯、炒り豆腐、キャベツとウインナーの蒸し煮、小松菜のすまし汁	529.1 21.3 20.1 2.2	米、○食パン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、こんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ	牛乳、ピザトースト
23 木	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃのそばあんかけ、りんごのコンポート	511.5 18.4 13.1 1.9	生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、かつお節	りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
24 金	カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、桃	508.9 14 15.2 1.5	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	牛乳、焼き芋
25 土	ツナひじきチャーハン、豚汁、みかん	493.9 17.3 17.4 1.3	米、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、だいこん、いんげん、○いちごジャム、ねぎ、ひじき	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
26 日	御飯、ポトフ、キャベツのツナあえ、桃	521.5 15.4 14.3 1.2	米、○米、じゃがいも、ごま、砂糖、油	○牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、○ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、○焼きのり	ツナおにぎり
27 月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、さつまいもの味噌汁	542.5 22.1 17.6 1.8	米、○食パン、さつまいも、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)、○きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
28 火	御飯、マーボー豆腐、小松菜のツナ酢あえ、わかめスープ	554.4 19.2 20 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、たまねぎ、○バナナ、ねぎ、もやし、コーン缶、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナケーキ
29 水	そばろ甘みそ丼、大豆サラダ、白菜スープ	433.7 15.5 14.3 1.3	米、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、こまつな、レタス、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 木	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	394 18.1 7.6 1.7	ゆでうどん、○米、さといも、○ごま、油、砂糖	○牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	鮭おにぎり
31 金	御飯、カレーの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	476.6 20.6 14.1 1.4	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、かたい、絹ごし豆腐、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、○にんじん、カットわかめ	牛乳、人参ドーナツ

※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。